دکتۆری دەروونی

منتدى إقرأ الثقافي

منداڵەکەت بە !

www.iqra.ahlamontada.com

نوسینی

ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر

چاپی یەکەم
٢٠١٥

بسم الله الرحمن الرحيم

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب / دکتۆری دەرونی منداڵەکەت بە

نوسەر / ئەمیر ئەحمەد عبدالقادر

بابەت / دەرونی پەروەردەیی

دیزاینی ناوەوە / موسی محمد + نووسەر

دیزاینی بەرگ / شێرزاد ئەڵماس

شوێنی چاپ /چوارچرا - سلێمانی

نرخ / ٦٠٠٠ دینار

لەبەڕێوەبەرایەتی کتێبخانە گشتیەکان
ژمارە سپاردنی (١٦٢٥) ی ساڵی ٢٠١٥ ی پێدراوە

کتێبخانەی جودی لە قەڵادزێ / بۆچاپ و بڵاوکردنەوە
بۆ پەیوەندی _ ٠٧٧٠ ١٢١ ٤١ ٩٤ _ ٠٧٥٠ ٧٢٠ ٥٠ ٢٢
www.fb.com/mwsa1973

دکتۆری دەروونی منداڵەکەت بە

پەروەردەکردنی منداڵ لە ژێرتیشکی دەروناسی و گەشەپێدانی مرۆیی

کۆکردنەوەو وەرگێڕانی
ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

٢٠١٥ ز   ٢٧١٥ك   ١٤٣٦هـ

پێشکەشە بە....

- بەرۆحی پاکی دایکم (خودا بەبەهشتی خۆی شاد بکات، بە باوکی بەرێزم کە رەنجی زۆری لەگەڵ کێشاوم.
- بەهاوسەری بەرێزم خۆشەویستم کە هەمیشە خەم خۆر و هاندەرم بووە لە سەرجەم کایەکانی ژیان.
- بەسەرجەم ئەو هاورێی و خۆشەویستانەی کەهاندەرو هاوکارم بوون لە تایب کردن و چاپکردنی ئەم بەرهەمەم.
- لەسەرجەم راهێنەرانی پەرەپێدانی مرۆیی .
- بەرێز دکتۆر شێروان حسێن کە پێداچوونەوەی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ.
- بەرێز مامۆستا نەژاد ئەحمەد هەڵەچنی بۆکردم.

پێشەکی

منداڵ، ئەو بەخششەیە کە خوای پەروەردگار بە حیکمەت و میهرەبانی بێ سنوورییەوە، بەهەردوو باری بەخشین و نەبەخشینی دا، بڕیاری خۆی هەیە و بێگومان بۆ هەر کام لەو بارانەش، تاقیکردنەوەی سەخت و دژواری بەدوادا دێنێ، ئێمە لێرەدا قسەمان لەسەر حاڵی بەخشینی و هەڵس و کەوت و مامەڵەی دروست و بەجێی دایك و باوك و پەروەردەکارانی منداڵە لەباری دەروونی و پەروەردە و چاودێری کردنیەوە، هەموومان دەزانین منداڵ وەك هەر تازە ڕواو و وەچە و لەدایکبوویەکی دی، لەوپەڕی ناسکی و شلك و ناکامڵی دایە و بەرەبەرە هەنگاوی پێگەیشتن و گەورەبوون و گەشەی هەمەلایەنە دەنێ، کە ئەمەش ئەوپەڕی هەستاریی و وردبینیمان لەمامەڵەکردن و پێگەیاندنیدا لەسەر پێویست دەکات، چونکە ئێمە مامەڵە لەگەڵ مرۆڤێکی نوێ و نەوەیەکی نوێ و ئایندەیەکی نوێ دا دەکەین و بونیادی مرۆۆ و کۆشکی مرۆڤایەتی دەنێین و هەر هەڵەیەك لە مامەڵەکردنماندا لەگەڵ ئەو نەوە نوێ یەدا، کارەساتێك بۆ ئەو و خۆمان و کۆی مرۆڤایەتی دێنێ.

جا ئێمە بۆ ئەم مەبەستە لەم نامیلەکەیەدا باری دەروونی منداڵمان بەئامانج گرتووەو دەمانەوێ خۆمان بۆ منداڵەکانمان ببینە پزیشکی دەروونی و بەر

لەهەر هەڵس و کەوتێك، باری دەروونی بخوێنییەنەوە و بە شارەزایی لەگەڵیدا بجولێینەوە، بۆ ئەوەی لە مامەڵەکردنماندا سۆز و خۆشەویستی و شارەزایی و وردبینی، تێکەڵاوی یەکتر بن و دواجار دەرەنجامێکی دروست و مرۆڤێکی کامڵ و سەرکەوتووی لێ بکەوێتەوە.

ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر/ رانیە

تۆ ئاوێنەی منداڵەکەتی *

منداڵەکەت زۆر درۆ دەکات، تۆ توندی لە لێپرسینەوە دا!

منداڵەکەت باوەڕی بە خۆی نیە،تۆ هانی نادەیت !

منداڵەکەت بێ توانایە لە قسەکردندا،تۆ گفتوگۆی لەگەڵد ناکەیت!

منداڵەکەت دزی دەکات،تۆ ڕات نەهێناوە لەسەرتێکۆشان و بەخشین!

منداڵەکەت ترسنۆکە،تۆ بەرگری لێ ناکەیت!

•

منداڵەکەت ڕێزلەخەڵکی ناگرێت، تۆ دەنگت لەئاستیدا نزم ناکەیت!

منداڵەکەت هەمیشە تووڕەدەبێت، تۆ پێیداهەڵنادەیت!

منداڵەکەت چرووکە، تۆ هاوکاری ناکەیت!

منداڵەکەت دەستدرێژی دەکاتە سەر خەڵکی، تۆ لەگەڵی زۆر توندی!

منداڵەکەت بێ هێزە،تۆ هەڕەشەی لێدەکەیت!

منداڵەکەت بێزارت دەکات،تۆ ماچی ناکەیت و لەباوەشی ناگریت!

منداڵەکەت گوێ ڕایەڵیت ناکات،تۆ داواکاریت زۆرە!

منداڵەکەت داخراوە،تۆ سەرقاڵی!

منداڵەکەت ساردە لەگەڵت،تۆ فەرامۆشی دەکەیت!

❊ د.طارق الحبيب

سێ ووشەی ئەفسوونـــاوی

منداڵەکانتان فێری ڕۆشنبیری سێ وشە بکەن

١. بەیارمەتیت (لوسمحت)

٢. **ب**مبوورە (**أسف**)

٣. سووپاس (**شكرا**)

چەند قەشەنگی، ئەگەر هەڵەیەکی زۆر بچووکیشت کرد، بڵێیت ببوورە!

چەندە جوانی، کاتێك داوای شتێك لە یەکێك دەکەیت بڵێیت بەیارمەتیت!

چەندە ڕێك و پێکی، کاتێك کارێکت بۆ ئەنجام دەدەن بڵێیت سووپاس!

زۆر بەی خەڵکی.

شتوومەکی خەڵك دەبەن، بێ ئەوەی بڕیاری ئەوانی لەسەر وەربگیرێت بە ووشەی (بەیارمەتیت)!

وە هەروە ها زۆر بەیان.

هەڵە دەکەن، زیانت پێدەگەێنن بە جیاوازی هەڵەکانیان و چروکیش ناکەن لە سەرزەنشت کردنت دا، یان بەد گوومانی بەرامبەرت.

بەڵام ڕەزیلی دەکەن بە وشەیەك کە (ببوورە) یە

زۆربەی ئەو خەڵکە.

خزمەتیان پێ دەگەێنن، هاوکاریان دەکەن، پشتگیریان لێ دەکەن، زۆر جار ژیانیان ڕزگار دەکەن!لزۆر لەوە زیاتریش.

بەڵام زۆر بەداخەوە، گوێت لە ووشەیەکیان نابێت کە (سوپاس)ە!

زۆربەی زۆری خەڵك ناتوانن ئەم سێ ووشەیە دەربڕن.

ئەم قسەیە والێك دەدەنەوە بە (ساویلکەیی) یان بە (کەسایەتیەکی لاواز).

وای لێك دەدەنەوە (قسەیەکی بێ بایەخە) هەم بۆ تۆ هەم بۆ ئەوان!

بەڵام ئەوان نازانن، کاتێك ئەوکەسانەی برینداریان کردوون یان هەڵەیان بەرامبەر کردوون لە سەر مافەکانیان دەڵێن : ببوورە.

ئەوا چ دەرمانێکیان خستۆتە سەر ئەو برینەی کە برینداریان کردووە!

هەروەها ئەوان نازانن، کاتێك یەکێك چاکەیەکیان بەرامبەر دەکات یان چاکەیەکیان بۆ ئەنجام دەدەن بڵێن (سووپاس)

ئەوە رێز لە بکەر دەگیرێت، و پاداشتی خۆی دەداتەوە، هەروەها گوڕوو تینی زیاددەکات بۆ چاکەکردن.

بەوە ئەوان دەرگای خۆشەوویستی بە ڕووی ئەواندا دەکەنەوە!

هەروەها ئەوان نازانن ئەوان نازانن بڵێن کاتێك حەزیان لە شتێکی دیاری کراوە یان داواکاری ئەنجام دانی کارێك دەکەن بڵێن (بەیارمەتیت).

ئەوە دەرگای (خۆشەویستی) دەکاتەوە لەنێوان ئەوان و ئەوانەی کە داوای لێ کردوون، هەروەها ئەوە هاوکاری دەکات بۆ بە دەستهێنانی ئەوشتانەی حەزیان لێ دەکات و زیاتریش، جگە لەوە ئەو کەسە پارێزراو دەبێت و رێزلێگیراو دەبێت و تایبەت مەندیەکانی پارێزراودەبن...و جێگاو شوێنیشی.

لەبەر ئەوە ئەو ووشانە.

دەرگای خۆشەویستی و دۆستایەتی دەکاتەوە.

پارێزگاری لە تواناو کەسایەتی دەکات.

کەسایەتی رێز لێگیراو دەبێت.

برینەکان سارێژدەکات.

ئەندێشەکان بۆن خۆش دەکات.

گەرم و گوڕی بکەر زیاد دەکات.

ڕێز لە ماندووبوون دەگیرێت.

لەپێناو هەموو ئەوانە دا.

خۆتان ڕابهێنن و منداڵەکانتان ڕابهێنن. خێزانەکانتان ڕابهێنن. برادەرەکانتان ڕابهێنن!

بۆ ئەوەی پارێزگاری لە مافەکانی خەڵك بکەین. داوای یارمەتیان لێ بکەین!

هەروەها داوای یارمەتیان لێ بکەین و داوای لێ بووردن لە هەڵەکانمان بکەین!

هەروەها ڕێز لە ماندووبوونیان بگرین و چاکەکانیان بنرخێنین.

بۆیە ئەوە ئەم ڕۆشنبیرییەیەکە لای هە موو کەسێك دەست ناکەوێت ، و سێ وشەی، ئەفسووناوین.

ئامۆژگاری باوکێکی دانا بۆ کوڕەکەی

ئەگەر ویستت چاکسازی لەجیهاندا بکەیت، لە خۆتەوە دەست پێبکە!!

کوڕەشیرینەکەم

بۆ ئەوەی وەکو پاشایەکی شکۆمەند لەناو خەڵکدا دەرکەوی

ئامان قسە لە شتێکدا مەکە تەنها دوای دڵنیا بوون لەسەری

ئەگەر کەسێك هەواڵێکی بۆ هێنای لێی ورد بەرەوە پێش ئەوەی بڵاوی بکەیتەوە.

ئامان ئاگاداری پڕو پاگەندەبە،باوەڕ بەنیوەی ئەو شتانەی دەگوترێت، مەکە ئەوەك هەمووی...

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

ئەگەر خودا بە دوژمنێك تاقیکردیتەوە بەچاکە لەگەڵ کردن بەرەنگاری ببەوە خراپە بەچاکە پاڵ پێوەبنێ.

چونکە زۆر جار دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە خۆشەویستی.

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

ئەگەر ویستت لە هاوڕێیەکت حاڵی ببی... سەفەری لەگەڵدا بکە،چونکە لەسەفەردا،مرۆڤەکان ئاشکرا دەبن.

ڕواڵەتەکان نامێنن،ناوەڕۆك دەردەکەوێت! هەر بۆیەش سەفەر بە سەفەر ناو نراوە؟؟؟

لەبەرئەوەی سروشتو ئاکارەکانی مرۆڤ خۆیان ئاشکرا دەکەن!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

ئەگەر خەڵکی هێرشیان کردە سەرت و تۆ لەسەرحەق بوویت، یان سەرزەنشتیان کردی بەرەخنە لێگرتن، دڵخۆش ببە.

ئەوا ئەوان بە زمانی حاڵ پێت دەڵێن، تۆ سەرکەوتوو و کاریگەری،چونکە سەگی مردوو،تێوەی ناژەندرێ.

هەروەها تەنها داری بەردار بەردەباران دەکرێت!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

کاتێك ڕەخنە ئاراستەی کەسێك دەکەیت، هەوڵ بدە بە چاوی هەنگ ببینی.

تەنها شتە هەوڵ مەدە بە چاوی مێشە ڕەشکە تەماشای خەڵك بکەی،

خراپەکانیان ببینی!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

زوو بخەوە،چونکە فەڕوو بەرەکەت لە ڕۆزی بەیانیاندایە.

دەترسم ڕۆزی خودات لەدەست بچێ،لەبەر ئەوەی،درەنگ خەوتنی شەوانت!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

ئێستا چیرۆکی گورگو بزنت بۆ دەگێڕمەوە تاوەکو بێباك نەبی لە خەڵکی فێڵباز.

هەر کاتێك کەسێك متمانەی پێکردیت ئامان ئامان ستەمی لێنەکەیت!

ئێستا دەت بەم بۆلای لانەی شێر، فێری ئەوەت دەکات کە بۆچی شێر پاشای دارستانە، چونکە ستەم ناکات!!

هەرچەندە برسی بێت،ناچێتە سەر نێچیری یەکێکی تر!

بەڵکو لەبەر ئەوەی دەروون بەرزە!

بۆیە ئاگاداربە ماندو بوونی کەسێکی تر نەدزی و ستەمی لێبکەیت!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

ئێستا دەت بەم بۆ لای بزن مژۆك، تاوەکو بە چاوی خۆت فرتوفێڵەکانی ببینی!
چونکە بەگوێرەی شوێن ڕەنگی خۆی دەگۆڕێت، بۆ ئەوەی دڵنیابیت لە شێوەی ئەودا، دووبارە دەبنەوە!
چونکە لێرەدا دوو ڕوو هەن،خۆیان لەناو هەمو بەرگێکدا دەشارنەوە!
لەپاڵ بانگەوازی چاکە، خۆیان دەشارنەوە!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

فێری سپاسگوزاری بە، سوپاسی پەروەردەگارت بکە!
بەسە بۆ تۆ کەدەتوانی بڕۆیت، ببیستی، هەروەها ببینیت!
سوپاسی پەروەدەگارت بکەو پاشان سوپاسی خەڵك،چونکە خودا نیعمەتەکانی بۆ سوپاسگوزاران زیاد دەکات!
هەروەها خەڵکی کەسێکیان خۆش دەوێت،پێزانینیان هەیە بۆ ماندو بوونیان!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

بۆم ڕوون بۆتەوە، گەورەترین چاکە لە ژیاند، ڕاستگۆییە!
درۆ هەرچەندە ڕزگاریشت بکا، ڕاستگۆیی باشترە! بۆ کەسانی وەکو تۆ!

❊ ❊

كوڕەشیرینەكەم

بۆ هەموو شتێك بریكارێك بۆ خۆت دابنێ، ئامادەبە بۆ هەموو كارێك!

تاوەكو لە كەسانی ناپیاو نەپارێیتەوە،سەرشۆڕ و ڕسوابیی!

سوود لە هەموو هەوڵێك وەرگرە، چونكە ئەو هەلەی ئێستا بۆت هەڵكەوتووە،لەوانەیە دووبارە نەبێتەوە!

❊ ❊

كوڕەشیرینەكەم

سكاڵاكار و بێزاری دەربڕ مەبە، هەمیشە گەشبین ببە، ڕوو لە ژیان بكە، دۆستایەتی نائومێدان و ڕەشبینان مەكە! ئامان لەگەڵ كەسانی خۆ بەگەورەزان دامەنیشە!

كوڕەشیرینەكەم

هەگیز دڵخۆش و ئاسوودە مەبە بە كارەسات و بەڵای خەڵك،ئامان گاڵتە بەشێوە و ڕوخساری كەس مەكە.

چونكە مرۆڤ بۆ خۆی خۆی دروستنەكردووە، بەگاڵتەپێكردنی تۆ،لە ڕاستیدا گاڵتەت بە خۆت كردووە!

❊ ❊

كوڕە شیرینەكەم

كەموكورتی خەڵك ئاشكرامەكە، چونكە خودا لە ماڵەكەی خۆتدا ڕسوات دەكات.

خودا كەم و كورتی داپۆشەرە، داپۆشەرانی خۆش دەوێت! ستەم لەكەس مەكە.

ئەگەر بە توانایت هانی دایت ستەم لە خەڵکی بکەیت، لە یادت نەچێ خودا لە هەموو کەس بە تواناترە!

❊ ❊

کوڕە شیرینەکەم

ئەگەر هەر کاتێك هەستت بە دڵ ڕەقی کرد، دەست بەسەری هەتیوێك دابهێنە.

چونکە توشی سەرسوڕمان دەبیت، کە چۆن دەست بەسەرداهێنان دڵ ڕەقی دەسڕێتەوە،دەیشواتەوەو نایهێڵێت!

کوڕە شیرینەکەم

ئامان مشتومڕ مەکە،چونکە لە مشتومڕدا، هەردوولا زەرەرمەند دەبن!

کاتێك ئێمەدەبەزین ئەوا شکۆمەندیمان لە دەست دەدەین!

بەڵام کاتێك سەرکەوتین ئەوا، کەسێکی ترمان بە دۆڕان داوە.

کەواتە هەموومان دۆڕاوین، ئەوەی سەرکەوتووە و، ئەوەی وا گومان دەبات دۆڕاوە!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

تاك ڕەو مەبە لەدەربڕینی ڕاد، چوونکە وا جوانە کاریگەربی، کاریگەریشت لەسەرهەبێ!

بەڵام ئامان لە ناو ڕای خەڵکی دا نەتوێیتەوە، ئەگەر هەستت کرد ڕای تۆ لە سەر حەقە.

ڕاکەت نەگۆڕی و کاریگەری کەست بەسەرەوە نەبێت!

❊ ❊

کوڕە شیرینەکەم

دەتوانی بیر و ڕای خەڵك بگۆڕیت،

هەروەها دەتوانیت دەست بەسەر دڵی خەلکیدا بگری، بێنەوەی هەست پێبکەن!

نەك بە جادووگەری‌و فێڵ لێکردن، زەردەخەنەکەت و، گوفتارە شیرینەکەت.

بەهۆی ئەوانەوە دەتوانیت شەیدای خۆتیان بکەیت!

زەردەخەنە بکە،پاك و بێگەردی بۆ ئەو کەسەی کە لە دنینی ئێمەدا،

(عیبادەتە) و لەسەری پاداشت وەردەگرینەوە!

لە (چین) دا ئەگەر زەردەخەنەت نەبێت ڕێگای بازرگانی کردنت پێنادەن.

ئەگەر کەست نەدۆزییەوە زەردەخەنەت بۆ بکات، تۆ زەردەخەنەیان بۆ بکە!

ئەگەر دەزانیت کە نێوانەکان بە زەردەخەنە نامێنن، بە خێرایی، دڵەکانت بۆ ڕادەربرین بۆ دەکاتەوە!

❊ ❊

کوڕە شیرینەکەم

هەرکاتێك گومانت لەسەر دروست بوو لەلای خەڵك، بەرگری لە خۆت بکە،ڕوونکردنەوە بدە، بەلگەیان پیشانبدە!

دەست مەخەرەکاری خەڵك‌وخۆت لە نیشی هەموو خەڵك هەڵمە قورتێنە.

❊ ❊

کوڕە شیرینەکەم

دڵ تەنگ مەبە بەوەی لە ژیان بەسەرت دێت! چونکە تەنها بۆ تاقی کردنەوە دروستکراوین.

هەتاکو خودا بمانبینێت، ئایا ئارام دەگرین!

بۆیە لەسەرەخۆبە، لێڵ مەبە! دڵنیابە دەروکرانەوە نزیکە.

ئەگەر تاریکی هەورەکان زیادی کرد، ئەوا باران بارین نزیك بۆ تەوە!

❊ ❊

کوڕەشیرینەکەم

بۆ ڕابردوو مەگریە، ئەوەندە بەسە کە ڕۆیشتووە.

گاڵتە جاڕییە ئاردە دار هەلبگرینەوە و، بەرش و بلاوی بکەینەوە!

چاوەڕوانی بەیانی بە، ئامادەبە، گەرم و گوڕ بە!

کەواتە بەهێز بە، بەخۆت سەربەرز بە!

چونکە چۆن تەماشای خۆت بکەی خەڵکی ئاوات دەبینن.

ئامان ڕۆژێك خۆت ڕسوا نەکەیت!

چونکە گەورە دەبیت کاتێك خۆت بتەوێت گەورە ببیت!

هەروەها هەر تەنها خۆشتی بڕیاری بچوکی خۆت دەدەیت!

چۆن منداڵەکانمان فێری پاراستنی نهێنیەکانی ماڵەوە دەکەین؟

زۆرجار منداڵ لەخۆڕا نزیکەکانی تووشی ئاریشە دەکات، ئایا چەند جار نهێنیەکانی تۆی بەرامبەر ئەو کەسانەی سەردانیتان کردوون، یاخود درێژەی ئەو ڕووداوانەی لە ماڵدا ڕوویانداوون، درکاندوون بێ ئەوەی هەست بەوە بکات کە ئەمانە کاری تایبەتن و پێویست ناکات‌و نابێت خەڵکی تر لێی ئاگاداربن؟ هەروەها، زۆربەی پەیوەندیەکان لە بەردەم ئەمان و داڕماندان بە هۆی ئەوەی منداڵەکانمان هەرچی بەر گوێیان کەوتووە درکاندوویانە.

هەندێك جار منداڵ پەنا بۆ بەر درکاندنی نهێنیەکانی ماڵ دەبات، بەبێ مەبەست لە بەرچەند هۆکارێکی جۆراوجۆر،لەوانەیە گرینگترینیان هەستکردنی بێت بەخۆ بەکەم زانی، یان بۆ ئەوەی ببێتەجێگای سەرنج‌و سەرسوڕمانی خەڵك، یان بۆ ئەوەی زۆرترین سۆز دەستەبەر بکات بە ئاسایی، منداڵ لەم کردارە ڕزگاری

دەبێت کاتێك تەمەنی دەگاتە ئەو ئاستەی ڕاستی و ئەندێشە و خەیاڵ لەیەك جیابکاتەوە.

لە بەرامبەر ئەمەش، هەندێك لەمنداڵان ڕازی نابن یەك وشەش بدرکێنن لای خەڵکی نەناسراو لە درێژەی ئەم ڕووداوانەی لە ماڵەوە ڕوودەدەن، ئەگەر پرسیاریشی لێبکەن، ئەمەش نیشانەیە بۆ گرنگی‌و زیرەکی منداڵ‌و پێویستە لە سەرمان بەکەم تەماشای نە کەین و پشت گوێیان نەخەین، لێرەدا منداڵ لە ئاراستە کردنی باش نەبێت لە هیچی تری کەم نییە.

لێرەدا ((نەجوا سالح))ی پسپۆڕ، بەم چەند هەنگاوانە ئامۆژگاریمان دەکات، کەبیانگرینەبەر بۆ ڕزگارکردنی منداڵەکانمان لەو خووە ناشیرینە، بەم شێوەیەی خوارەوە:.

١. تێگەیاندنی منداڵە کانمان، کە درکاندنی نهێنیەکانی ماڵ لە کارە نەویستراوەکان‌و بێزراوەکانەلەلای خەڵکی، هەندێك قسەی تر هەیە، پێویستە سەرنجی خەڵکی پێ ڕابکێشرێت.

٢. بە ئارامی ئەوشتانەی لە ماڵدا ڕوودەدەن بۆ منداڵەکەتی شی بکەرەوە تایبەتمەندیەکانی، ئەمەی دواییان کاری تایبەتەو نابێت هەتا نزیکەکان و برادەرانیش پێی بزانن.

٣. بەدوای هۆکارەکانی درکاندنی نهێنیەکان لەلای منداڵەکەتدا بگەڕێ، ئەگەر ئەمە بۆ سەرنج ڕاکێشان‌و سوپاس کردن و پێداهەڵدانی خەڵك دەکات، سوپاسی بکە و ڕێزی لێ بگرە، بەڵام ئەگەر هۆکارەکە پاراستنی خۆیەتی، تۆش زۆر زبر مە بە لەگەڵیدا،و خەڵاتی بکە ئەگەر پابەندبوو نهێنیەکانی ماڵ بڵاو نەکاتەوە.

٤. لە سەر دایکان و باوکان پێویستە نهێنییەکانی خەڵك لە بەرچاوی منداڵەکانیان نەدرکێنن، لەوانەیە ئەمە ببێتە چاولێکەری لەلای منداڵەکانیان.

٥. خۆ بەدوور بگرە لە توندو تیژی بۆ چارەسەرکردنی ئەم ئاریشەیە، چونکە توندوتیژی کارەکە ئاڵۆزتر دەکات، لەگەڵ پێویست بوونی سەرزەنشت و ڕخنەگرتن لەم کارەی.

٦. ڕێگەی بیانووگرتن لە هەڵس و کەوتەکەی بگۆڕە، بۆ نموونە، بۆ ماوەی یەك کاتژمێر قسەی لەگەڵدا مەکە، واشی لێبکە کە هەست بەم کارەبکات.

٧. زێدەڕۆیی لەسزادانی دا مەکە چونکە بەهای خۆی لەدەست دەدات و،لەگەڵی دا ڕادێت.

٨. وا لە منداڵەکەت بکە هەست بە گرنگی خۆی بکات لە ناو خێزانەکەیدا، ئەویش تاکێکە لە ناویانداو بەهاو ڕێزی خۆی هەیە و ئەویش بە هەموو نهێنیەکان و ڕووداوەکانی کە لە ناو خێزانەکەیان ڕوودەدەن ئاگادارە، ئەمەش وای لێدەکات هەست بە گرنگیو گەورەی خۆی بکات و متمانە بە خۆ بوونی لا دروست بێت و فێری هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی دەبێت.

٩. واباشە دایکان و باوکان پەنا ببەنە بەر چیرۆك و سەرگوزشتەکانی پێش نووستن و لە ڕێگای ڕووداوو چیرۆکی هاوشێوەی ئەمانە، بۆ چاندنی ئەم مەبەستانە لەدڵی منداڵەکانیاندا.

١٠. چاندنی بیروباوەڕی ئاینی و خوو ڕەوشتی بەرز لەلای منداڵەکانمان، وەکو: ئەمانەت و خۆشەویستی خەڵك و درۆنەکردن و ڕاستگۆییو نەدرکاندنی نهێنیەکانی ماڵ.

خوی منداڵ و چارەسەری ماڵەوە

ڕەنگە هیچ ماڵێك نەبێت هەندێ خوی تێدانەبێت، بەلام ئاساییە، کە جیاوازی هەبێ لە چەشن و کاریگەری لە خێزانێکەوە بۆخێزانێکی تر، ولەکۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر، لەو خوانەش ئەوانەیە، کە پێیان دەگوترێ خوی گۆڕینەوە و تەنگ و چەڵەمەکان، ئەمانەش تەنها دیاردەیەکن بۆ بەتاڵ کردنەوەی گرژی و هەڵچوونو توڕەیی و نیگەرانی لێدانی سەرو مژینی پەنجەکانو بەتایبەتیش پەنجەگەورە، گەستنی نینۆك و لێکردنەوەی، ڕاکێشانی موو و هەڵکەندنی، و هەڵکەندنی برۆکان، و پاککردنەوەی لوت و گوێ، و ئازاردانی لەش، منگە مینگ کردن، و جمو جۆڵی ڕووتەکان و تاکو زیندە خەونی لە ڕادەبەدەر.

زۆربەی منداڵان لەماوەیەکی دیاری کراوی ژیانیان چەشنە جموجۆڵیەك دووبارە دەکەنەوە، کەدەتوانرێ پۆلێن بکرێن کە ئەوە خووە، کاتێك دەمانەوێ وای دابنێین کە تەنگ و چەڵمەیە، لەڕاستیدا ئێمە پشت بەپلەی دەستێوەردانی ئەوە دەبەستین بە ئەرکە فیزیایی‌و جەستەییەکانی یان سۆزداری‌و دەروونی یان کۆمەڵایەتی و ژینگەیی و کارلێکی یەکان، لەلایەکی دیکەوە هەندێ خوو لەلاسایی کردنەوەی گەورەکانەوە فێردەبن، و هەندێ خوش وەکو جوڵەیەکی بەنیازو مەبەستدار دەست پێدەکات، بۆ نمونە منداڵێك ئازاری چاوی هەیە، دەی خورێنێ هەوڵ دەدات چاوەکانی دابخات بەخێرایی چەند جارێك، بۆئەوەی فرمێسك نەڕێژێت و ئەو بێزاریەی کەم بێتەوە، کە هۆکارەکەی چاویەتی، و ئەم چالاکیەش لەوانەیە دووبارەبێتەوە، و لەگەڵ ڕەفتاری منداڵەکە بەشێوەیەکی هەست پێ نەکراو یەکانگیر بێ‌و ڕۆڵی خۆی ببینێ وەکو هەناسەدەرێك بۆ ئەو بارگرژییەی پێیدا دەڕوات، و بەم پێیە لە کارێکی سوودبەخش هەڵدەگەڕێتەوە، بۆ کارێك کە لەچوارچێوەی تەنگ و چەڵمەکان دادەنرێ، ئەو منداڵانەی لەناو لووتی دا خەستی زۆر هەیە ئەوا هەوڵ دەدات بەپەنجە یان شتی تر دەری بهێنێ، لەگەڵ تێ پەڕ بوونی کات خووی پێوە دەگرێ و بێ ئەوەی ئەوەی ئاگای لێبێ هەندێك لە کاتەکانی دەگرێت، و لەپاشان وەکو دەروازەیەکی لێ دێت بۆپشودانی خۆی، ئەم مەسەلانەو نمونەی زۆرتر هەن، لای منداڵ بەرجەستەنەبن، بەئاگاداری دایك و باوك یان کەسانی تر و زۆرکردن لێیان و سەرنج ڕاکێشانی منداڵ بۆی جا بەئاماژەپێکردن یان ڕێگری کردن، یان سەرزەنشتی کردن، و ئەمەش لەناو کۆمەڵگاکانی ڕۆژهەڵاتی زۆر ڕوودەدات، کەزۆر پێ داگری لەسەر تێروانینی کەسانی تری کۆمەڵایەتی و ڕوخسار لەبەردەم خەڵکی دەکەنەوە، ، بەم پێیە

ئەوەی خوی کاتییە دەبێتە خوی بەردەوام، هەر ئەو نمونەو خوی ڕەفتاری منداڵییە دەبێتە نمایشێکی دەمارگری لەقۆناغەکانی دواتری منداڵی، و لەو خووانەش بریتییە لە سزادانی دایك و باوکانە کە نمونەیەکی زەق و ئاشکرای کارتێ کردنی پێچەوانەیە، کەزیان دەگەیەنێت و سودی نی یە.

لێدانی سەروو ئازاردنی بەجوڵەیەکی ڕێکی دووبارە بونەوە لەمنداڵێتی یەکەم جار ڕوودەدات کاتێك منداڵ لەسەر جێگای نوستن دەبێ بۆنمونە، یان کاتێك منداڵەکە بەتەنیا دەبێت، یان کاتێ لەشتێ بێزار دەبێ، یان شپرزە دەبێ ، بۆ ئەم کردارانە وەکو دڵ دانەوەیەك وایە بۆمنداڵەکە ، چونکە وا هەست دەکات، کە ئەو پشتگوێ خراوەو دوورە لە هەست و سۆزی مرۆڤایەتی و کارلێکردن لەگەڵ مرۆڤ، لەوانەیە جوڵەی هەمان شێوە لە کەم ئەقڵەکان، یان ئەوانەی بێبەش بوون لە سۆزی دایك، بەرجەستەبێت بەشێوەیەك لەشێوەکان دەر بکەوێت .

هەندێك منداڵ پرچیان بادەدەن و لوولی دەکەن، یان توندی دەکەن و لەشوێنی خۆی هەڵی دەکەنن، و جاری وا هەیە هەندێك لەوانە ناوچەیەکی لەشیان بەتەواوی دروتێننەوە بەهۆی ئەم کردارەوە، هەندێك منداڵی تر هەن، دەست لەبەشێك لەجەستەیان دەدەن و یاری پێ دەکەن بەبەردەوامی، و ئەم جموجۆڵانەش پێش خەوتن بەئاشکرایی دەردەکەون، وادیارە ئەمە هاوکاری منداڵدەکات بۆئەوەی لەئاستی شڵەژانە کەی دا بێ خەمۆك بێ، چونکە شپرزەبوون هۆکاری شاراوەیە لەپشت ئەمەوە، کاتێك منداڵ گەورەدەبێت و هۆشیاری زیاددەکات، هەوڵ دەدات ئەم خووە ڕێکانە دابرکێنێ بەتایبەتیش لەشوێنە کۆمەڵایەتییەکان و لەبەرچاوی خەڵکی، بەڵام ئەوانەی بەشێوەیەکی مەترسیدار شپرزەبوون کاریگەرییەکەی لەسەر دەروونی منداڵان و ئاکارەکانی ڕەنگ دەداتەوە.

بەلاَم لەیەکدانی ددانەکان و جیڕەجیڕ پێکردنیان لە شڵەژانی کەمێکەوە پەیدادەبن کە تورەی خۆی دەخواتەوە، ڕەنگە ئەم خووە بێتە هۆی دروست بوونی کێشە لەجوت بوونی ددانەکان، و یارمەتی دانی منداڵ بۆ دەربڕینی تورەییەکەی بەشێوازی تر، ڕەنگە ئەم جیڕەی ددانە کەم بکاتەوە زیاتر لەوەی ڕێگری لێ بکەی و هەڕەشەی ترسناکی لێ بکەی، پێویستەکاتی نوستن، ئارام و ئاسودەبێ بەخوێندنەوەی بۆنمونە، یان گێڕانەوەی بەسەرهاتی خۆش، و چیرۆکی دڵ نەوایی، یان ئاخاوتن لەگەڵ منداڵ لەسەرئەوشتانەی لەو ڕۆژەدا بێزاری کردووە، هەروەها خەلاَت و پشتگیری سۆزداری لەوکاتانەدا زۆر بەکەڵکن، هەروەها مژینی پەنجەکان و بەتایبەتیش بەنجەگەورە یەکێکە لەخووەکان، و بەگشتی زۆر بلاَون، مژینی پەنجە گەورە کارێکی ئاسایی فیزیۆلۆژییە لای منداڵی شیرەخۆرە، و نابێ بەهیچ شێوەیەك ڕێگری لێ بکرێت، چونکە ڕێگرتن جا لەپێناو ڕوخساری کۆمەلاَیەتی، یان بیرو ئەندێشەی هەڵە دەربارەی ئەوەی سورتری دەکات و وازهێنانی منداڵکە لێی دوادەخات، بەلاَم ئەو پرۆسەی مژینە ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ لەگەڵ منداڵەکەو کاریگەری خراپی دەبێت بۆیە منداڵ کە وادەردەکەوێت کامڵ نەبووە، لەوانەیە لەگەڵ پرۆسەی ڕێك بوونی ئاسایی ددانەکان بەیەکدابچن، هەروەکو خووەکانی تری گۆڕینەوە دەربڕینی پەروەردەی خودی زیادە ڕەوانەیە، وەکو هەوڵێك بۆ قەرەبووکردنەوەی سۆزو خۆشەویستی ون بو، ستراتیژیەتی باشتر بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوە بریتییە لە گرنگیدان و بەتەنگەوە بوونی خودی منداڵەکە نەك بەنمایش کردن، و فەرامۆشکردن ئەم خووە ئەستەمە بکرێ، و سەرلەنوێ بەئاگابوون بەئاکارە ئەرێنییەکانی منداڵ، و پشتگیری کردنی ، و پێبەخشینی خەلاَت و ئەگەر هەوڵیدا واز لەخووەکەبێنێ، و هاندانی بەشێوەیەکی

ناڕاستەوخۆ، و ئەمەش بێ گومان پێویستی بەجۆرێك لەدانایی هەیە، كەهەموو دایك و باوكێك شایەنی ئەوەن هەیان بێت.

هەندێ جوجۆڵی تری ماسولكەكان كەبەئینگلیزی بە (tics)ناودەبرێن، وهیچ ئەركێكی دەرەكیان نییە، و بە ماسولكەكانی دەموچاوو گەردەن و دەست و شانو قەد و باڵا ئەنجام دەدرێن، بۆیە دەبینین بەزمان لچو لێوی دەسڕێتەوەو زمانی دەردێنێ چاوی دادەخات و دەیكاتەوەو مینگەمینگ دەكات و لەنجەو لارو مل بزواندنو برۆهەڵتەكاندنو شتی تریش، وادەردەكەوێ شپرزەییەكەی بەتاڵ دەكاتەوە، ئەوەش لەباری هەڵچوون و سۆزداری كە ماسولكەكان دەگرێتەوە ئەستەمە كەێسك بتوانێ شێتی بچەسپێنێ، و پێویستە جیاوازی بكەین لەگەڵ هەندێك فێگرتن چونكە لێرەدا منداڵ بێ هۆش نابێ، شێت بوون ڕەنگە هەندێ شێتی دەرونی لەگەڵدابێ و لەوانەیە هەوكردنی مێشكی بەدوادابێ و ئەم حاڵەتانەش پێویستی بەچارەسەری گونجاو هەیە، بەشێوەیەكی كاریگەر زۆربەی ئەم حاڵەتانە هۆكاری جەستەی نەخۆشی پێشوویان نییە، و كاتێ و بەسەردەچن سوور بوونی دایك و باوك لەسەری زیاتریان دەكات پشت گوێ خستنیان كەمی دەكاتەوە، و بەردەوامی سەكتر دەكات، هەروەها ئەم خووانە نمونەیەكن لەسەر كاریگەری ڕەفتاری دیك و باوك لەسەر ڕەفتاری منداڵ، و باشی توانا و دانای لەماڵ باشترین ئەنجامی دەبێت بەیارمەتی خوای گەورە هەوەكو توێژینەوەكانی پزیشكی تازەی دەروونی منداڵان دووپاتیان كردۆتەوە.

هۆكارەكانی ڕەتكردنەوەی چونەباوەشی كەسانی نامۆ لەلایەن منداڵەكەت بزانە؟

زۆرینەی ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان (٣ - ٦) مانگیدایە دەگرین و بێزاری دەردەبڕن، كاتێك كەسێكی تر جگە لە دایكیان دەستیان دەدەنێ، یان هەڵیاندەگرن، ئەمەش لەلای زۆرێك لە دایكان شتێكی زانراوە، بەڵام ئایا دایك بیری لەو هۆكارە ڕاستە قینەییانە كردۆتەوە، كە وا لە منداڵە كەی دەكەن، كەسانی تر نەوێرن توخنی بكەون؟

هەندێ خەڵك هەن سەبارەت بەمە قسەی هەمە جۆر دەكەن، كە هیچ بنەمایەكی دروستیان نییە. بۆ نموونە دەڵێن ئەو منداڵە كۆمەڵایەتی نییە، یان ئەو لە دوارۆژدا نابێتە كەسایەتییەكی كۆمەڵایەتی، یان منداڵەكە ترسنۆكە و لە

كەسانی تر دەترسێت. هەموو ئەمانە وتەی ناڕاستن، چونكە چەندین هۆكاری زانستی و دەروونی هەن، لە پشت ئەوەی منداڵ ناچێتە باوەشی كەسانی تر دوور لە باوەشی دایك.

دڵە ڕاوكێ پێویست نییە:

ئەگەر منداڵە بچوكەكەت داوای هاوڕێیەكت، یان دایكت یان خوشكتی ڕەتكردەوە بۆ چوونە باوەشیان دڵگران مەبە، چونكە ئەمە شتێكی سروشتییە بۆ منداڵێك كە تەمەنی لە نێوان (٣- ٦) مانگی دابێت، چونكە تاكو ئێستاش بە تۆوە پەیوەستە، بەردەوامیەكی دەروونی هەیە، لەگەڵ ئەو ماوەیەی لە منداڵ داندا بەسەری بردووە. كەسێكی تایبەتمەند لە بواری دەروونزانی لە بەشی لە دایك بوونی سەر بە زانكۆی (ساولویس) لە شاری (ساوپاولۆ) گوتی: منداڵ بەلایەنی كەم پێوویستی بە شەش مانگ هەیە، بۆ ئەوەی لەو پەیوەستیەی لەگەڵ منداڵدان هەیەتی ڕزگاری بێت، كە نۆ مانگی لەوێدا بەسەر بردووە.

(باتریسیا بادر سانتۆس) كە تەمەنی(٣٣) ساڵە لەو بابەتەی لە گۆشەی (منداڵەكانمان) لە پێگەی (تیرا)ی بەڕازیلی لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت، زیاتر گوتی: پەیوەستی لەنێوان منداڵ و منداڵدانی دایكی، تاكو دوای لەدایك بوونیش بەردەوام دەبێت، ئەوەش لە میانەی چەند شتێكەوە، لەسەروشیانەوە بۆنی دایك كە لەسەری ڕاهاتووە، كاتێك لەناو منداڵداندا بووە، هەروەها ئەو گەرمی یەی پێی ڕاهاتووە. (باترسیا) زیاتر گوتی: منداڵ ناچێتە باوەشی كەسانی تر: چونكە ئامادەنییە واز لەو شتانە بهێنێ، كە لەسەری ڕاهاتووە لە دایكیەوە. ناوبراو زیاتر دەڵێت: منداڵ پێویستی بەڕاهاتنە لەسەر سەر بەخۆیی بۆ پەسندكردنی

كەسانی تر، ئەم سەربەخۆییە وای لێدەكات ورده لەباوەشی دایكی دووركەوێتەوە و ئینجا كەسانی تر پەسند بكات.

جیاوازن لە دایكە:

هەروەها (باتریسیا) گوتی: بە تێبینی كردنی ئەو هۆكارانەی سەرەوە ئەو منداڵەی كەسێك لە دایكی وەریدەگرێت نیشانەی بێزاری لێ دەردەكەوێت، چونكە وا هەست دەكات ئەم كەسە نامۆیە جیاوازە لە دایكی‌و بۆن و پلەی گەرمی جەستەی جیاوازن لە بۆن و گەرمی دایكی. بۆیە نەچوونە باوەشی منداڵ بۆ كەسانی جگە لە دایكی تاكو مانگی (شەشەم)ی تەمەنی سروشتییەو هیچ پەیوەندییەكی بە كەسایەتی پاشەڕۆژی منداڵەكەوە نییە.

(باتریسیا) ئامۆژگاری دایكان دەكات، منداڵەكانیان ناچارنەكەن بچنە باوەشی هاوڕێكانیان، یاخود خوشكیان یان دایكیان، هەروەها لەسەر كەسانی دیكەش پێویستە كەوا باوەڕ نەكەن ئەوان خێو (دێو)ن منداڵ، لێی دەترسێ هەر بۆیەش داواكەیان ڕەتدەكاتەوە.

سەربەخۆیی لە مانگی هەشتەمەوە دەسپێ دەكات:

ئەو پسپۆڕە بەڕازیلییەڕوونی كردەوە كاتێك منداڵ تەمەنی دەگاتە هەشت مانگی هەست بە سەربەخۆیی و بوونی جیهانی دەرەكی دەكات. لەماوەی دوای تەمەنی هەشت مانگی منداڵ دەست دەكات بە وازهێنان لە پاشماوەكانی پەیوەست بوونی توند بە منداڵدانی دایكیەوەوگەرمی باوەشی دایكی بەڵام هەرگیز بۆنی دایكی لەبیرناچێتەوە هەرچەندە تەمەنی بەرەوپێش بڕوات.

(باتریسیا) گوتی: منداڵ پاش تەمەنی هەشت مانگی دەست دەکات بە پەسندکردنی چوونە باوەشی خەڵکانی تر، بەڵام هەندێك منداڵ هەن ئەوە ڕەت دەکەنەوە تەنانەت دوای گەیشتنیشیان بەم قۆناغەی تەمەن و ئەمەش هۆکاری تری هەیە.

بوونی گرێیەك لە دەروونی منداڵ:

(باتریسیا) گوتی: ئەگەر منداڵ بەردەوام بوو لە ڕەتکردنەوەی چوونە باوەشی کەسانی تر دوای تەمەنی هەشت مانگی ڕەنگە ئەوە نیشانەی بوونی گرێیەك بێ لە کەسێکەوە تووشی بووبێت. لەوانەیە کەسێکی نامۆ هەوڵی دابێت کە دەنگی ناخۆش بووە هەڵیبگرێ بەڵام ئەو دەنگە جیاواز بووە لە دەنگی نەرمی دایکیەوە ئەمەش گرێ یەکی لە دەروونی منداڵەکە دروست کردووە، بۆیە لەو باوەڕەدایە ئەمە دووبارە دەبێتەوە، کاتێك بچێتە باوەشی کەسێکی نامۆوە.

هەروەها زیاتر گوتی: کەسێکی خاوەن ڕیشێکی درێژی ترسناك لەوانەیە ترسێکی لە دەروونی منداڵەکە لە کەسانی تر دروست کردبێت.بۆیە سەلمێنراوە منداڵان چوونە باوەشی ژنان زیاتر پەسند دەکەن لە پیاوان. لەم بارەدا وا باشترە ئازادی بە منداڵ بدەی لە پەسندکردن، یان ڕەتکردنەوەی ئەوەی دەیەوێ، چونکە بێگومان ئەمە یارمەتی دەدات لە وازهێنانو ڕزگار بوون لەم گرێیە سووکانە.

منداڵەکەت بناسەو گەنجینەکانی بدۆزەرەوە؟

بەهرەو داهێنان بەخششێکی خودای پەروەردگارە بۆ سەرجەم مرۆڤەکان، تۆیەکی شاراوەو دانراوە لەناخی مرۆڤدا، گەشەدەکات‌وسەوز دەبێت‌و لەناودەچێت و نامینێت، هەریەکەی بە گوێرەی ژینگەی ڕۆشنبیری‌و ناوەندی کۆمەڵایەتی خۆی.

بە گوێرەی نوێترین لێکۆڵینەوە دەرکەوتووە ڕێژەی داهێنەرە بەهرەمەندەکان لەمنداڵاندا لەتەمەنی لەدایك بوونەوە تاکو تەمەنی(پێنج) ساڵی بەڕێژەی ٩٠٪، و کاتێك تەمەنیان دەگاتە (٧) ساڵی ئەم ڕێژەیەیە دادەبەزێت بۆ ١٠٪، بەڵام کاتێك تەمەنیان دەگاتە (٨) ساڵی ڕێژەکەشیان دادەبەزێت بۆ تەنها ٢٪، ئەمەی ئاماژە بۆ ئەوە دەکات دام ودەزگای خوێندن و خوونەریتە کۆمەڵایەتیەکانن کاریگەریان هەیە، بەسەر لەباربردنی داهێنان‌و کوژاندنەوەی مەشخەڵ‌و بلێسەکەی، لە گەڵ ئەمەشدا لەتوانایدا هەبوو، کە پارێزگاری لێبکات‌و بەڵکو پەرەی پێبدات و پێشیشی بخات.

پەروەردەکاری بەڕێز:

ئایە دەزانیت بەهرەی منداڵەکەت چۆن گەشەدەکات و بەرهەمدار دەبێت؟

لە گەڵماندا ئەم چەند دێڕە بخوێنەوە:

هەموو منداڵێك لایەنێکی چاکی هەیە، جیای دەکاتەوە لە کەسانی تر، دەبێت باوەڕیشمان بەوە هەبێت، کە ئەم جیاوازییە لە ئەنجامی کارلێکی نێوان ژینگە و هۆکارەکانی بۆ ماوەییەوەیە.

بێگومان هەموو خێزانێك حەز دەکات منداڵەکانی داهێنەر و سەرکەوتوو و چاکەکاربن، بۆ ئەوەی شانازی بە خۆیان و داهێنانەکانیان بکات، بەلام حەز شتێکەو تواناش شتێکی ترە، توانا پێویستی بە دەستپێشکەری و کارامەییەکی کاریگەرهەیە، تواناو وریایی ، بۆ پەروەردەکردنی داهێنانو جیاکاری، پاڵپشتی کردنی بە هەرەو ڕێگا پیشاندانی لەسنوری توانای گونجاوداو، دوانەخستن و تەمبەڵی نەکردن بەبیانووی باری کۆمەلایەتی و بارووردۆخی ئابوری.

بەم شێوەیە لەوانەیە وشەیەکی چاکی ڕاستگۆیانەو زەردەخەنەیەکی پاکی نەرمونیان، کاریگەرییەکی سەرسوڕهێنەری هەبێت، لەسەر هەست و سۆز و دەروونی منداڵ و، ببێتە هۆکارێك بۆ سەرکەوتن و داهێنان لە لای .

ئەم ڕایەش لەلایەن پسپۆڕانەوە پشتگیری لێدەکرێت ، کەکۆکن لە سەر ئەوەی کە زۆربەی بلیمەتو دۆزەرەوان و سەرکردە بە هرەمەندەکان پێگەیشتون و گەشاونەوە لە ژینگەی هەژارەکانو کەم دەرامەتەکاندا.

پێشنیازە کردەییەکان :.

پسپۆڕانی پەروەردە ئامۆژگاری باوکانو دایکان دەکەن، بەگرتنە بەری ئەم هەنگاوانە بۆ ئەوەی هاوکاریان بێت بۆ گەشەپێدانی بەهرەی منداڵەکانیان بەم شێوەیەی خوارەوە:.

١. کۆنتڕۆڵکردنی زمان:.

بەتایبەتی لە کاتی تورەبوون و هەڵچووندا، چونکە باوکان و پەروەردەکاران سەرمەشقی منداڵەکانیانن، بۆ یە واچاکە پێشەنگی بکات بە باشترین ڕەوشت و چاکترین ڕێگا، بۆیە باشترین پەروەردەکاری حاڵی بووی بەرزەو، منداڵەکە بە دوای ڕێبازە بەرزەکەی دەکەوێت، بەڵام ئەگەر خراپ و بێباك و جنێوفرۆش و بەکەم زان بوو ئەوا منداڵەکەی لە دەست دەدات.

٢. کۆنتڕۆڵکردنی هەڵس و کەوت:.

ڕوودانی هەڵە لەهەر کەسێك ئەوەناگەیەنێت کە نەزانو بێ مێشك و گێژە، چونکە ((هەموو مرۆڤێك هەڵە دەکات)) لە وانەیە منداڵیش توشی چەندان هەڵەببێت، بۆیە پێویستە لە سەرمان ڕەخنە لە کردارە هەڵەکەو ڕەوشتە شازەکە بگرین ،نەك ڕەخنە لە خودی منداڵەکە بگرین و کەسایەتی لە ناو بەرین، ئەگەر منداڵ هەڵەیەکی کرد پێی دەڵێین: ئەم کردارەت خراپە، بەڵام تۆ منداڵێکی ژیر و باشی، ئەم کردەوەیە لە تۆ نەدەوەشایەوە، نابێت بە هیچ شێوەیەك پێی بڵێین: تۆمنداڵێکی بێ مێشکی و خراپی و نابووتی........هتد.

٣. ڕێکخستنی بەهرەکانیان:.

لەوانەیە منداڵەکەت نیشانەی جیاوازی چاکی زۆر تێدابێت و، زۆر بەهرە و نیشانەی تێدابێت، وا باشە لە سەر پەروەردکار باش چاو دابگرێت لەسەر یەکەمینو گرنگترین شتێ کە منداڵەکە زۆرترین ئارەزوی لێیەتی، بۆ کردنی چالاکیەکانی، بێ پابەندکردنی بە حەزی تایبەتی خۆت.

٤. دڵێکی ئەرێنیو فراوان:.

هەوڵبدە هاوکاری منداڵەکەت بکەی بە نازناوێکی وا کە لە گەڵ ئارەزوو بەهرەکەی دا بێتەوە، بۆ ئەوەی ئەم نازناوە ببێتە نیشانەیەك بۆ منداڵەکەت و، ببێتە هۆکارێکیش بۆ بەبیر هاتنەوەی پەروەردەکارەکەی بەهۆی ئەو تایبەتمەندیەی کە هەمیشە پەیمانی پێدەدات، بۆ پاك ڕاگرتنی و بەرەو پێش بردنی وەکو ((دکتۆر..ئەندازیاری بەتوانا...دارتاشی زیرەك....مامۆستای داهێنەر...بلیمەت.....هتد))

٥. بەدەستهێنانی خوێندن:.

پێویستە پشتگیری بەهرە بە زانست بکەین، بەسوود وەرگرتن لە خاوەن توانست و کاراکان، بەخوێندنەوەیەکی ڕاست و درووست، بە بەدەستهێنانی خوێندنی قوتابخانە و زانکۆکان و، لە ڕێگای بەشداری کردن لەسەرجەم خولە زانستییەکان بەتایبەتی خولی پسپۆڕی بوون.

٦. ڕۆیشتن بە بەردەوامی لە گەڵ خولیاکانیاندا:.

شتێکی باشە منداڵ بەردەوام بێت لەسەر خولیایەك، کە لە گەڵ نارەزوەکەی دا بێتەوە، بەتایبەت لەکاتی پشوو مۆڵەتدا، ئەمە هانی دەدات بۆ سەرکەوتن و داهێنان لە گەڵ گرنگی دانی بە بەهرەکەی و گەشەپێدانی بەهۆی جێ بە جێبەجێ کردنی بە شێوەیەکی کرداری.

٧. چیرۆك و سەرگوزشتەی بەهرەداران:.

لە هۆکارەکانی بەهێزکردن و هاندان: باس کردنی چیرۆکی بەهرەداران و سەرکەوتوانای پێشووەو، ئەو هۆکارانەی گەیاندوونی بە بەرزی و لووتکەو، خۆشەویستکردنی کەسایەتیان لای منداڵەکەت بۆ ئەوەی بیانکات بە نموونەو پێشەنگ، ئەمەش بە پەیداکردنی پەرتووك و کاسێتی ڕیکۆردو(cd) ی دەنگو ڕەنگ و.........هتد.

بە ئاگاداربوون لەکارێکی گرنگ ئەویش: کردنی ئەم کەسایەتیانە بە پێشەنگی دەرگا بۆ بەرەوپێشچوونی زیاتر لە داهێنان و کاری نوێدا، و ڕازی نەبوون و ڕانەوەستان، تەنها بەوەندەی ئەوان پێ ی گەیشتوون و کردوویانە.

٨. کردنەوەی پێشانگا بۆی:.

لە هۆکارەکانی بە هێزکردن و هەڵنانیەتی: پێشوازی کردن لە منداڵی داهێنەر و بەرهەمەکەی، ئەمەش بە خستنەڕووی داهێنراوەکانی لە شوێنێکی دیار یاخود تایبەتمەندکردنی کتێبخانەیەك بەکارو بەرهەمەکانی، یان کردنەوەی پێشانگایەك

بۆ داهێنانەکانی و بانگ هێشتکردنی خزم و کەس و برادەرەکانی بۆ ماڵی منداڵەکەت، یاخود لە ماڵی یەکێك لە خزمان، یان لە هۆڵی قوتابخانەدا.

٩. پەیوەندی بەردەوام لە گەڵ قوتابخانەدا:.

وا باشە لە سەر پەروەردەکاری منداڵی داهێنەری چاك، هەمیشە پەیوەندی لە گەڵ قوتابخانەدا نەبڕێت، لە گەڵ بەڕێوەبەر و مامۆستایانو، ئاگاداریان بکات لە سیفەتەکانی منداڵەکەی و داهێنانەکانی، بۆ ئەوەی هاوکاری لە نێوان قوتابخانە و ماڵی منداڵەکە بەردەوام بێت، بۆ سەر پەرشتی کردنی بەهرەکانی و بەرەو پێش بردنیان.

١٠. بوونی کتێبخانە و شوێنێکی تایبەت بە کەل و پەلی یاری کردنی:.

پێداگری باش بۆ پەیداکردنی پەرتووکی بەسوودو چیرۆکی بە کەڵك، کە بواری داهێنانو هاندانی منداڵانن و بە هاوکاری تێنووس و قەڵەم ڕەنگ و خشتەی کار، هەروەها پێداگری کردن لەسەر پەیداکردنی ئەو یارییانەی کە مێشك و بیر دەجولێنن و کتێبخانەیەکی ئەلکترۆنیش، کە ئەمانە لە خۆی بگرێت، بێ لەیادچوونی کتێبخانەیەکی دەنگ و ڕەنگ کە زیاتر حەزی منداڵەکەت دەجولێنێت و زیاتر کەڵکی لێدەبینێت.

١١. هاوسەنگ بوون:.

لە سەر خێزان پێویستە بە هاوسەنگی هەڵس و كەوت لەگەڵ منداڵە بەهرەدارەكەیاندا بكەن و، پێویستە لە پلەو پایەی بەهرەكەی نەهێنە خوارەوەو پشتگوێی نەخەن، لەلایەكی ترەوە پێویستە لە سەریان زیادەڕۆیی لە گوفتارەكانیان و باس كردنی كارەكانی نەكەن، كەوای لێبكات هەست بەلەخۆ بایی بوون و خۆ بە گەورەزانی بكات.

١٢. لێزانی لە پەیڕەوكردنی ژیانیدا:.

تەماشای منداڵە بەهرەمەندەكەت بكە، بەتەماشاكردنێكی گشتگیری، تەنها ورد مەبەوە لە توانای مێشكیو بەهرەی داهێنانە چاكەكانی، پێویستە لە سەر خێزان ئەمە بزانێت كە منداڵی بەهرەدار وەكو خەڵكی ئاسایی هۆكارەكانی ژیان بەشێوەیەكی سروشتی دەباتە سەر، لە گەڵهاوتەمەنەكانیدا.

پەروەردەكاری خۆشەویست:.

منداڵی بەهرەدار وەكو خەڵكی تر پێویستی بە ڕێزو خۆشەویستیو ئارامی و دڵنەوایی هەیە، كە هاوكاری دەكات بۆ گەیشتن بە گەشەپێدانی تەواو لە سەرجەم لایەنەكانی كەسایەتیدا. بە دوای بەهرەی منداڵەكەتدا بگەڕێ. هانیبدە. هاوكاری بكە. و ئاراستەی بكە، بە ئاراستەیەكی باش و تەندروست.

ئایا تەلەفزیۆن منداڵان فێری توند و تیژی دەکا؟ *

توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستوە، کە ئەو منداڵای ڕۆژانە زیاتر لە کاتژمێریك سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، دەکرێ لە ئایندەدا توندوتیژی بنوێنن.

جگە لە بۆچونی شارەزایەکی بواری پەروەردەو فێرکردنی بەریتانیا، کە گومانی هەیە لە ئەنجامی توێژینەوەکەو دەڵێت زۆر لەجێی خۆیدا نییە و نادروستە.

هەروەك ئەم توێژینەوەیە (جفری جۆنسۆن) کە لە زانکۆی کۆلۆمبیا کار دەکات بە هاوکاری لەگەڵ پەیمانگای ویلایەتی(نیۆیۆرك) بۆ نەخۆشیە دەرونیەکان ئەنجامیان داوە، تیمێك هەستابە بەدواداچونی ئاکاری (٧٠٠) منداڵی هەرزەکار، هەتا قۆناغی پێگەیشتن (بلوغ)، بۆیان دەرکەوت ئەو منداڵەی ڕۆژانە زیاتر لە

کاتژمێرێك بۆ تەلەفزیۆن دەڕوانێت لە داهاتودا توند وتیژی و ئاکاری دوژمنکاریانە لە بەرامبەر کەسانی تردا دەنوێنێت لەداهاتوی ژیانیدا .

ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوە بە گرنگ وەسف کرا، کاتێك دەست نیشانی هۆکاری خراپ کردنی باری دەروونی منداڵ دەکات وەك کاریگەری خێزان بە گوێرەی پشت گوێ خستنییان، یان تووش بوونی بە نەخۆشی دەروونی لە ماوەی ژیانیدا .

لەنێوان ئەو منداڵانەی بەشدار بوون لەم توێژینەوەیە (٥،٧٪) ئەوانە بوون کە کەمتر لە کاتژمێرێك سەیری تەلەفزیۆنیان کردووە کاری توند و تیژی و دوژمنکاریانەیان پیادەکردووە لە چەند ساڵی داهاتویاندا بە بەراورد لەگەڵ (٢٢,٥٪) ئەوانەی کە لەنێوان (١ – ٣) کاتژمێر سەیریان کردوە لە ڕۆژێکدا، و ڕێژەی (٢٨،٨٪) ئەوانە بون کە ڕۆژانە بۆ ماوەی (٣) کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆنیان کردووە.

هەروەها پرۆفیسۆر (جۆنسۆن) دەڵێت: پێویستە لەسەر ئەو باوکانەی کە هەست بە لێپرسراوی منداڵەکانیان دەکەن نەهێڵن زیاتر لە کاتژمێرێك بۆ تەلەفزیۆن بڕوانن.

*گۆڕانکاری لەلای کچان

ئەم توێژینەوەیە دەریخست، کە پەیوەندییەکی پتەو هەیە، لەنێوان دوژمنکاری‌و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن لە ناو کوڕاندا لە قوناغی هەرزەکاری ، و لە نێوان کچاندا لە قوناغی یەکەمی پێگەیشتندا، و پرۆفیسۆر(جۆنسۆن) دەڵێت: ئەمانە ئەنجامی لە ناکاو بوون ئێمە بێ ئاگا بوون لەم دەستکەوتانە .

جگە لەم، شارەزای بەریتانی (جای کۆمبرباچ) ئەندامی لێکۆڵینەوە پەیوەندیدارەکان

کەبارەگایان لە (بەرمەنگهام)ە، دەڵێت: ئەنجامەکانی ئەم لێکۆڵینەوەیە زۆر گێرەشێوێنە، چونکە دەڵێت: ئەو منداڵانەی کەمتر لە کاتژمێرێك سەیری تەلەفزیۆنیان کردوو ژمارەیان (٨٨) منداڵە لە کۆی (٧٠٠) منداڵ، ئەمەش دەکرێت ڕیزپەڕی (شاژ) ئەنجام بدەن، لە بنەمایەکە ناکرێ کاری لەسەر بکرێ و دروست نییە .

هەروەها وتی: ژمارەی ئەو منداڵانە چەندە کە سەیری تەلەفزیۆن دەکەن، کەمتر لەکاتژمێرێك لەڕۆژێکدا؟

کۆمبریاج وتی: ئەم خێزانانە نمونەی زۆرێك لە کۆمەڵگانین، بەڵکو ئەوان کە منداڵەکانیان دەبەن بۆ مۆزەخانە و بنکە هونەرییەکان و سەیرانگاکان. هەروەها وتی: ئەوان کەمن لە بەرامبەر ئەو منداڵانەی کە خوێندن دەیانگرێتەوە دەکرێت ئەم کارە دەرخستن بێت، بۆ چەسپاندنی بیردۆزەیەك.

---

*ئەم توێژینەوەیە لە ماڵپەری (بی بی سی) دا بڵاو کراوەتەوە

هۆکارەکانی جنێو   جنێو فرۆشی لای منداڵان؟

لەو ماوانەی دواییدا هەندێك لەمنداڵان هەندێك وشەیان بەسەر دەم دا دێت، کە زۆر سوك و جنێون یان وشەی وا بەکاردەهێنن بەبیستنیان سەرت دەسوڕمێت کە یەکێك لە منداڵەکانمان ئەم وشانە بەکاردەهێنن. ئایا ئەم هەموو هەڵانە بۆچی دە گەڕێنەوە...؟

لێرەدا بە کورتی تەنها باسی (٢) هۆکاری گرینگ دەکەین:

١. پێشەنگی خراپ:.

منداڵ کاتێك گوێی لە باوك و دایکی دەبێت وشەی ناشیرین‌و جنێو بەکاردەهێنن، بێگومان قسەکانیان لە گوێ دەگرێت‌و باسی دەکات، هەندێك لەدایك و باوکان هەن داوا لە منداڵەکانیان دەکەن، و پێیان دەڵێن(تف بە مامەت دابکە یان جنێو بە خاڵۆت بدە)، ئەگەر وای کرد هەموویان پێی پێدەکەنن‌و سەر سوڕمانی خۆیان دەر دەبڕن بەم قسە دەر بڕینەی و ئەو ڕۆح سوکییەی، بۆیە پێویستە لە سەرمان منداڵەکانمان فێری باشترین وتە و جوانترین دەربڕین بکەین و فەرموودەکانی پێغەمبەرمانیان(دروودی خوای لە سەر بێت) فێر بکەین، کە دە فەر موێت (سباب المسلم فسوق وقتاله كفر)، متفق عليه لە گەڵ چەندین فەرموودەو ووتەی زانایانی پێشین.......

٢. تێکەڵی لە گەڵ بەدڕەوشتاندا:

خەڵکی سەرجادەو کۆڵان و نزیکە خراپەکان وشەی خراپ و ناشیرین بەکاردەهێنن ئەمیش ئەوەندەی دەڵێت‌و دووبارەی دەکاتەوە، تاکو لە گەڵیدا ڕادێت تاوای لێدێت جنێو دەدات بەبێ ئاگایی هەست پێناکات، کە خراپە لەبەر زۆر بە کارهێنانی ئەم وشانە، بۆیە پێویستە لە سەرمان لە جادەو کۆڵان و لەم جۆرە برادەرانەی کە لە ژینگەی ئێمەی پابەند نین، دووربخەینەوەو هەروەها پێویستە باوان دووربین بن، لە سەرەنجامی زمان شڕی منداڵەکانیان کە دەبێتە هۆی ڕووخانی کەسایەتیان و ڕق لێ بوونەوەی خەڵك لە دوارۆژدا.

٣. هۆکارەکانی ڕاگەیاندنی دارماو:

ئایا دەزانیت چ جۆرە هۆکارێکی ڕاگەیاندنمان هەیە، وای لێهاتووە لە هەموو هۆکارەکانی تر زیاترکاریگەریان بە سەر منداڵانەوە هەیە، بەتایبەتی لەهەندێک ماڵدا ئەو بۆتە پەروەردەکاری منداڵان،ئەوشتانەی بڵاویدەکەنەوە لەبیری لادەری و هۆکاری نزم و ڕاگەیاندنی بێنابڕوویی ئاماژە بۆ بانگهێشتی بەڕەڵایی وا دەکات، کە خێزان بە تەواوی لە بەین دەبات.

بۆیە پێویستە لە سەرمان داوا لە منداڵەکانمان بکەین، ئەگەر جنێوی بە کەسێک دا تۆ بەی لە سەربکات و بگەڕێتەوە بۆ لای خوداو خەم بخوات بۆ ئەو کەسەش کە جنێوی پێداوە، بەڵام ئەگەر گوێی بە ئامۆژگاری کردن نەدا، با بە پلە پلەیی لەگەڵیدا بکات لە سزادانیدا وەکو دەنگ لێراگرتنی و گۆڕینی، هەندێک جار کارەکە وا دەخوازێت چاو پۆشی لێ بکەیت و گوێی بەو دەربڕینانەی نەدەیت ئەگەر دژایەتی کردن بوو، بۆئەوەی دووبارەیان نەکاتەوەو تووشی سەرکەشی و تووڕەیی نەیەت.

منداڵ و جگەرە کێشان هۆکار و چارەسە ر

زۆر جار منداڵ لە تەمەنێکی بچوك بەر لەقۆناغی هەرزەکاری یان قۆناغی سەرەتایی پەنا بۆ جگەرە کێشان دەبات، کاتێك دایکەکە هەست پێ دەکاو دەزانێ، کە کورە نۆ ساڵانەکەی یا دەساڵانەکەی جگەرە دەکێشێ ڕادەچڵەکێ و ڕەنگە بەتوندی سزای بدات بۆ ئەوەی واز لەو خووە خراپەی بهێنێ و لە هۆکارەکەی دەپرسێت ؟؟

لە ڕاستیدا منداڵ لەبەر چەند هۆکارێك پەنابۆ جگەرە کێشان دەبات:

یەکەم : خێزان: ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێ لەپەنابردنی منداڵان بۆ جگەرە کێشان ئەمەش بەهۆی بوونی بۆشایی و نەبوونی پەیوەندی دۆستانە لەنێوان باوکان و دایکان و منداڵەکانیاندا، بۆیە منداڵان پاڵ دەنرێن بۆ ئەنجامدانی زۆر کاری هەڵەو نابەجێ لەپشت خێزانەوە، لەوانەش جگەرەکێشان لەترسی ئەوان هەروەها لەئەنجامی فشارەکانی خێزانو مامەڵەی توندو سووربوون و تێنەگەیشتن لە ژیانو داواکاریەکانی منداڵان و بەپێچەوانەش بەناز پەروەردەکردن پاڵ بەمنداڵەوە دەنێت، وەکو یاریکردن جگەرە بەدەستەوە بگرێتو لەکەس و کاری هەڵبگەڕێتەوە، لەوانەشە پەنا بۆ جگەرەکێشان ببات، وەکو جۆرێ لە قەرەبوو کردنەوە بەهۆی نارێکی جەستەیی، یاخود سەرنەکەوتنی لەخوێندن یان شکست هێنانی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان.

دووەم : لاسایی کردنەوەو هۆکارەکانی ڕاگەیاندن و هاوڕێ ی خراپ:

لاسایی کردنەوەی باوك، یان یەکێك لە ئەندامانی خێزان، یان لاسایی کردنەوەی هاوڕێیەك یاخود جۆرێك لەبەریەککەوتن کە لەدامو دەزگاکانی ڕاگەیاندن دەبینرێ لە بانگەشەکردنیان بۆ ئەو جگەرانە یا ئەوەی لە کەناڵە ئاسمانیەکانەوە دەبینرێ (زنجیرە تەمسیلی و فلیمەکان)، کە تیایدا پاڵەوانەکە جگەر دەکێشێ و ئەم وێنەیەش لە مێشکی منداڵەکە تۆمار دەبێ‌و دەست دەکات بە لاسایی کردنەوەی ئەو پاڵەوانەو قوتدانی دووکەڵی جگەرەکە، و بەستەی هێزو پاڵەوانیەتی دەکات، تاد.

لەوانەیە ئەم دیاردەیە لەتەمەنێكی زۆر بچوك چوار ساڵی یا پێنج ساڵی دەست پێبكات، كە لەم قۆناغەدا منداڵ هەرچیەك ببینێ بەبێ ئاگایی لاسایی دەكاتەوە بێ ئەوەی بزانێ ئەوە بەسودەو ئەوی تر زیانی هەیە، كاتێك واز لە خووە دەهێنێ دووچاری دژایەتیەك دەبێتەوەو سەرسام دەبێ، چۆن واز لەشتێك بهێنێ، كە دایك و باوكی ئەنجامی دەدەن؟ لەوانەشە پێی بگوترێت، جگەرەكێشان بۆ گەورەكانە ئەمەش كێشەیەكیترە، كە منداڵ جگەرە كێشان لەگەڵ گەورەكان و پێگەیشتوان گرێ دەدات، كاتێك ئەویش گەورە بوو ئەوسا ئەنجامی دەدات، تاوەكو هەست بەپێگەیشتن و پیاوەتی خۆی بكات، هەروەها لەوانەشە منداڵ لاسایی مامۆستاكەی بكاتەوە كە پێی وایە ئەو نموونەیەكی پرشنگدارەو دەبێت قوتابیان لاسایی ئەو بكەنەوە .

((چارەسەری)) :-

١. دەبێ دایك لە كەسایەتی كورەكەی بگاتو بواری گفتوگۆكردنی لەگەڵدا بۆ برەخسێنێ و هاورێیەتیش لەسەر بناغەی راشكاوی و رێزگرتن بێت.

٢. نابێ دایك هەوڵ بدات خراپ مامەڵە لەگەڵ منداڵەكەی بكات، لەهەر هەڵوێستێك نیشانی دەدات، تاوەكو متمانەی بەخۆی لەدەست نەدات .

٣. دەبێ بەسۆزو خۆشەویستیەكی زۆرەوە ئاگاداری بكاتەوە، لەمەترسی ئەو كارەی ئەنجامی دەدات، و ئەو جۆرە رەفتارانە ئەنجام نەدات، چونكە قەدەغە كراوەو زیانی پێدەگەیێنێت.

٤. پاڵنەری ئاینی لەدڵدا بچێنێ و ئاگاداری بكاتەوە هەر كەسێك ئەوە ئەنجام بدات لەلایەن خوداوە سزادەدرێت.

٥. زیانەكانی جگـەرە كێـشانی بـۆ ڕوون بكرێتـەوە، لـەڕووی تەندروسـتیەوە و بەردەوام بوون لەسەر ئەو خووە دەبێتە بەربەست لەبەردەم زۆر شت،كە ئـەو پێـی خۆشە وەك یاریكردن.

٦. لە ڕێگەی گێڕانەوەی چیرۆكەوە ئەو زیانانەی بۆ ڕوون بكەرەوە، چونكە منداڵ حەز لە هونەری چیرۆك دەكات، لەوانەیـە بـە بیـستنی چـەند چـیرۆكێك واز لـە جگەرە كێشان بێنێت.

٧. خۆ دوور گرتن لە توندو تیژی و لێـدان و سـوكایەتی كـردن بەمنـداڵ یـاخود شكاندنی لەبەردەم برادەر و هاوڕێكانیدا .

٨. خەڵاتكردنی لەكاتی وازهێنانی لە جگەرەكێشان، ئەویش بەپێدانی شتێك كە حەزی لێدەكات، یان بردنی بۆ سەیرانێكی بچوك.

منداڵ و درۆکردن *

منداڵ بەپاکیو خاوێنی لە دایك دەبێتو ڕاستی ئەمانەت شت لەدوای شت لەژینگە و دەورووبەریەوە فێردەبێت، ئەگەر هاتوو ئەوانەی دەورووبەری چاوەدێری ڕاستگۆیی بکەن، لە قسە و بەڵێنەکانیان... بەڵام ئەگەر منداڵ لە ژینگەیەك گەشەی کرد بەفرتو فێڵ و ناڕۆشنی و گومانـاوی دەربارەی ڕاستگۆیی خەڵك پێناسە دەکرا، ئەوا بە زۆرینەی گومان ئەوا بە هەمان ناڕاستەی ڕەوشتی هەنگاو دەنێت، لە بەرەنگاربونەوەی ژیانو بەدەستهێنانی ئامانجەکانی، هەروەها ئەو منداڵەی لە ناوەندێکی وادا دەژیت ناڕاستەکانی هاوکاری ناکەن لەسەر ڕاستگۆییو ڕاهاتن لەسەری بەردەوام بێت، بۆیە لای ئاسایی دەبێت درۆ بکات بەتایبەتی ئەگەر زمان پاراوبێتو توانای ئاخاوتنی هەبێت و خۆش خەیاڵ بێت، هەردوو ئامادەکاری لەگەڵ لاسایی کردنەوەی

ئەوانەی چواردەوری ئەوانەی کە هەرگیز ڕاستی ناڵێن و پەنا بۆ درۆ کردن دەبەن، بەهێنانەوەی بیانووی بێ بنەما و خۆڕاهێنان لەسەر درۆکردن هەر لە منداڵییەوە وای لێ دەکات، کە لەگەڵ درۆکردن ڕابێت. لەسەر ئەم بنچینەیە درۆکردن دەبێتە خەسڵەتێکی یان ڕوشتێکی بەدەستهێنراوە و فێری دەبین نەك سیفەتێکی زگماکی و ڕەوشتێکی بۆماوەییە، درۆ خستنەڕووی ڕووکەشە بۆ پاڵنەرو هێزی دەروونییە، لە تاکدا ڕوودەدات جا ئەگەر منداڵ بێت، یاخود هەرزەکار. زۆرجاریش درۆ لە تەك هۆکارەکانی تردا دەردەکەوێت، وەکو دزیو تورەیی‌و ترس و دژایەتی.

زۆر جار باوکان پەنادەبەن بۆ حاڵەتو هەڵوێستێکی وا منداڵەکانیان تووشی درۆ کردن دەکەن، ئەم کارەش لەگەڵ پەروەردەیەکی تەندروستدا یەك ناگرێتەوە، وەکو باوك داوا لە منداڵەکەی بکات، وەڵامی ئەو کەسەی پرسیار لە باوکی دەکات پێی بڵێت لە ماڵ نییە؟ بۆیە منداڵ لەم هەڵوێستەیدا هەست دەکات کە کارێکی درۆی ئەنجام داوە و ڕادێت لەسەر ئەوەی کە درۆکردن کارێکی ویستراوە، بۆیە هەست بە غەدر دەکات لەسەر سزادانی لەکاتی درۆکردندا لە کارێك لەکارەکانیدا، هەروەها هەست بە توندوتیژی خێزانەکەی دەکات، کە ڕێگا بە خۆیان دەدەن بە ڕەوشتێك و ڕێگا بەو نادەن.

بۆئەوەی درۆکردنی منداڵان چارەسەربکەین پێویستە لێکۆڵینەوەی هەر حاڵەتێك بەجیابکەین. ئایا درۆکردنەکەی بەمەبەستی خۆدەرخستن بووە، یان شاردنەوەی کەم و کورتیەکانی بووە، یاخود بە هۆی ئەفسانەیی منداڵ بووە یان بەهۆی لەبیر چوونەوەی ڕووداوەکان بووە. بۆیە خێزان بەرپرسە لە پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر زانینی پاکی و ناپاکی. بۆیە زۆر جار باوان تووشی دڵە ڕاوکێ دەبن کاتێك منداڵەکەیان، یاخود کوڕە هەرزەکارەکەیان درۆ دەکات.

جۆرەکانی درۆ بریتین لە:

١. درۆی ئەفسانەیی

منداڵی بچووک لە تەمەنی (٤ - ٥) ساڵی پەنا بۆ هەڵبەستنی چیرۆك و گێرانەوەی سەرگوزشتەی درۆدەبات.

ئەمەش ڕەوشتێکی ئاساییە، چونکە گوێیان لە چیرۆك‌و گێرانەوەی سەرگوزشتە دەبێت لە پێناو کات بەسەربردنداو چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا جیاوازی ناکات لە نێوان ڕاستی‌وئەفسانەدا.

٢. درۆی بەرهەڵستی کردن لەخۆ

زۆرجار منداڵی گەورە، یاخود هەرزەکار پەنا بۆ هەندێك درۆ دەبات بۆ پارێزگاری کردن لە خۆی و دورخستنەوەی کارێکی دیاری کراو، یان نکوڵی کردن لە بەرپرسیاریەتی ڕووداوێکی دیاری کراو. لێرەدا پێویستە لەسەر باوکان لەو حاڵەتە تایبەتیانەی درۆکردن دا بە گفتو گۆکردن لە گەڵ منداڵەکانیاندا دەربارەی گرنگی ڕاستگۆیی‌و ئەمانەت و متمانەیی.

٣. درۆی کۆمەڵایەتی

زۆر جار هەرزەکاران وای نیشان دەدەن، کە هەندێك جار درۆکردن ویستراوە لە هەندێك حاڵەتدا وەکو شاردنەوەی هۆکاری ڕاستی دەنگ لێراگرتنی لەگەڵ برادەرەکانی دا، چونکە نایەوێت هەستیان بریندار بکات. هەندێك لەهەرزەکاران پەنابۆ درۆکردن دەبەن، بۆ شاردنەوەی کارە تایبەتیەکانیان، یاخود هەستکردنیان بەوەی کە ئەوان جیاوازن لە باوانیان وەکو (هەڵاتنیان لە قوتابخانە لەکاتی خوێندنیاندا)

٤. درۆی هاشو هووشکەر

هەندێك لە منداڵان لە وانەی جیاوازی دەکەن، لە نێوان ڕاستی و درۆدا پەنا بۆ گێڕانەوەی چیرۆکی درێژدەبەن، کە لەوانەیە ڕاستیش بن. بۆیە کاتێك منداڵ یاخود هەرزەکار ئەم چیرۆکانە دەگێڕنەوە، زۆر بە پەرۆشەوە گوێ ی بۆ دەگرن.

٥. درۆی نەخۆشی:

هەروەها هەندێك لە منداڵ و هەرزەکاریش هەن، کە درۆ بۆ خراپ بەکارهێنانی خەڵکی ناکەن. بەڵکو پەنا بۆ درۆکردن دەبەن بۆ ڕێگری کردن لە کێشەیەکی مەترسی دارتر، بۆ نموونە ئەو هەرزەکارەی فێری جگەرەکێشان و خواردنەوە بووە هەوڵی شاردنەوەی ئەو شوێنەی بۆی چووە دەدات، ئەو کەسانەی لە گەڵی دابوونەو، ئەو برە پارەیەی خەرجیانکردووە.

٦. درۆی تۆڵەسەندنەوە:

زۆر جار منداڵ درۆ دەکات، بۆ سەرزەنشت کردنی ئەو کەسەی کە ڕقی لێیەتی یان ئێرەیی پێ دەبات ئەمەیان زۆرترین جۆری درۆکردنە، کە مەترسی هەیە لەسەر تەندروستی دەروونیو بونیەتی کۆمەڵگا و بەها و بیرباوەڕەکانی، لەبەر ئەوەی درۆکردن لە بەرەنجامی ڕق و کینە و ئێرەییەوەیە، بۆیە منداڵ پێویستی بە بیرکردنەوەو پلانی پێش وەخت هەیە، بۆ زیان و ئازار گەیاندن بەوانەی ڕقی لێیانە، ئەم خوو ڕەوشتەش پڕیەتی لە دڵەڕاوکێ و ئازار.

زۆر جار ئەم جۆرە درۆکردنە لەنێوان منداڵانی یەك خێزاندا ڕوودەدات، بەهۆی جیاوازی کردن لە هەڵسوکەوت لەنێوانیاندا، کاتێك منداڵ هەست بەوە دەکات، کە براکەی باشتر هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکرێت لە لایەن باوانییەوە، ئەو بێزراوە، یان کەمتر گرنگی پێدەدرێت، بۆیە هەڵدەستێت بە تاوانبارکردنی بۆ ئەوەی

سزابدرێت، یاخود هەڵسوکەوتی خراپی لەگەڵدا بکرێت، هەروەها لەنێوانی قوتابیانیش ڕوودەدات بەهۆی ئێرەیی بردن بە هۆکاری جۆراوجۆرەوە.

-چی دەکەیت کاتێك منداڵ، یاخود هەرزەکار درۆ دەکات؟

·پێویستە لەسەر باوکان بە گەورەیی تەماشای ئەم کارەبکەن بۆ چارەسەرکردنی منداڵەکانیان، یاخود هەرزەکارەکان، پێویستە لەسەر باوان کاتی زیاتر دابنێن بۆ گفتوگۆ کردنی ئەم بابەتە لەگەڵ منداڵەکانیانو وتو وێژێکی بێ پێچو پەنا بۆ گفتوگۆکردن لەسەر:.

- جیاوازی نێوان درۆو قسەی ڕاست.
- گرنگی ئەمانەت لە سەوداگەری لە ناو ماڵ و کۆمەڵگادا.
- بریکارەکانی درۆ.

لێرەدازۆر گرینگە دان بنێن بەوەی ئەگەر هاتوو درۆ کردنەکە بەرگری لەخۆکردن بوو یاخود بۆتە خوو لای منداڵەکە، ئایا هۆکاری تۆڵە سەندنەوەیە لە خەڵکی تر، یاخود پاڵ نەری نەخۆشی ڕەوشتییە لای منداڵ، لێرەدا تەمەنی منداڵ گرنگە بۆ لێکۆڵینەوە لە حاڵەتەکە، چونکە درۆکردن پێش تەمەنی چوار ساڵی بە نەخۆشی دانانرێت، بەڵکو پێویستە لەسەرمان ئاراستە و ڕێنمایی بکەین، تاکو جیاوازی بکات لە نێوان ڕاستی و خەیاڵدا، بەڵام ئەگەر هاتوو تەمەنی منداڵەکە لە سەرووی چوار ساڵی یەوە بوو پێوویستە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەین لەسەر گرنگی ڕاستگۆیی، بەڵام بەگیانێکی پڕ لە سۆزو خۆشەویستی بەبێ توونەو تیژیو سەرزەنەشتکردن، بەڵکو دەبێت زۆر بە گیانێکی لێبووردەیی و نەرمی هەڵسوکەوتی لە گەڵدا بکەین، هەروەها پێوویستە هەمیشە ئەوە بەبیر منداڵەکە بهێنیتەوە، کە گەورە بووەو دەتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان ڕاستی و خەیاڵدا.

هەروەها پێویستە باوان باشترین نموونە بن بۆ منداڵەکانیان، بۆ خۆیان ڕاستگۆبن‌و بەهەمان شێوەش هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکانیاندا بکەن، بۆ ئەوەی بۆ یان ببنە پێشەنگی باش، هەروەها پێویستە لەسەرمان درۆ لەگەڵ منداڵەکانماندا نەکەین، بەبیانووی ژێرکردنەوەیان لەگریان یاخود هاندانیان بۆ ئەنجام دانی کارێك لە کارەکانیان، چونکە ئێمە بەمە ڕایان دەهێنین لەسەر درۆکردن، هەروەك لەم بارەوە پێغەمبەرمان (دروودی خوای لەسەر بێت) دەفەرموێت: (من قال لصبي هاك (اي اقبل وخذ شيئا ثم لم يعطية كذبة) واتە((هەرکەسێك بەمنداڵەکەی بڵێت وەرە شتێك لە شتەکانت بدەمێ و دواتر پێی نەدات، ئەوا درۆی لە گەڵدا کردووە)).

هەروەها پێویستناکات لەسەر هەموو هەڵەیەك، کە دەیکات منداڵەکانمان سزا بدەین، بۆ نموونە کاتێك لە گەڕانەوەی لە قوتابخانەدا دوادەکەوێت، یان سەردانی هاوڕێیەکی بەبێ ئاگاداری ئێوە دەکات، یاخود هەستانی بە ئەنجام دانی کارێك بەبێ مۆڵەت وەرگرتن، ئەمانە وای لێ دەکات پەنا بۆ درۆکردن ببات، بۆ هەڵاتن لە سزادانی، بۆیە پێویستە قسەکانمان ئاڕاستەکردن‌و ئامۆژگاری بن، بەڵام هەندێك جاریش پەنا بۆ سزادان ببەین.

هاندان‌و پاداشتکردنی لەسەر ڕاستگۆیی لە هەندێك هەڵوێستیدا ئەمە دەبێتە پاڵنەرێك بۆ ئەوەی هەمیشە ڕاستگۆبێت، هەروەها واتێبگەیەنرێت، کە متمانەمان بە قسەکانی هەیە، هەروەها ڕێز و پێزانینمان بۆی هەیە.

گێڕانەوەی چیرۆك و سەرگوزشتە لە سەر پێشەنگی بوون، بەتایبەت لەسەر ژیانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و هاوەڵانی و هەڵسوکەوتی باب و باپیرانمان.

هەروەها پێویستە کاریگەریان هەبێت بۆ هەڵبژاردنی هاورێ بۆ منداڵەکانمان لە ڕێگای زانینی خوو ڕەوشت و بنەچەی بنەماڵەکەیان، کە لەسەر خورەوشتی بەرزبن، چونکە برادەری خراپ هۆکارێکە لەسەرهاندانی بۆ درۆکردن، بەڵکو بۆ هەندێك هەڵسوکەوتی بێزراو لەناو کۆمەڵگادا.

لە کۆتاییدا دەڵێین، ئەگەر هاتوو منداڵ لەسەر درۆکردن ڕاهات وەکو شێوازێکی بەردەوام لە خوو ڕەوشت و قسەکردنیدا لەم کاتەدا پێویستە داوای یارمەتی لەپزیشکی دەروونی تایبەت بکەین. چونکە ڕێنمایی کردنی پزیشکی دەروونی تایبەت هاوکاریمان دەکات بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە ڕەوشتییەو دانانی ڕێوشوێنی تایبەت و گونجاو بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم ئاریشەیە لە داهاتوودا.

---

*ئامادەکردنی: دکتۆرمەحمود جەمال ئەبوعەزانم- ڕاوێژکاری پزیشکی دەروونی

منداڵان لەبەر چوار هۆکار پەنا بۆ درۆکردن دەبەن

دایکی بەڕێز ئەو هۆکارانە بدۆزەرەوەو چارەسەریان بکە، پێش ئەوەی منداڵەکەت سزا بدەی!

دایك لە کوڕ یا لە کچەکەی دەپرسێ: کوا کراسەکە؟ یان کتێبەکەت لە کوێ دانا، ئەویش دەڵێ: نازانم! باوك دەپرسێ لە کوڕەکەی یان کچەکەی: ئایا ئەرکی قوتابخانەت تەواو کردووە؟ منداڵەکە بە دڵنیایەوە وەڵام دەداتەوە: بەڵێ. لە هەردوو بارەکەدا وەڵامی کوڕ یان کچەکە ڕاست نییە. کەواتە ئەو درۆ دەکات، بەڵام لەبەرچی؟ لێرەدا هۆکارەکان و چارەسەری بۆ دیاری بکە.

زۆرێك لە کەسوکار لەو هۆکارانەی دەپرسن کە پاڵ بە منداڵەوە دەنێن بۆ درۆکردن؟ ئەو هۆکارانەی دەبنە ڕێخۆشکەر بۆ درۆ چین؟ و ئایا درۆ بۆتە خوویەك لای ئەوان یاخود ئەو بارودۆخەی منداڵ پیایدا دەڕوات‌و هەڵوێستەکە پاڵی پێوەدەنێت بۆ درۆکردن؟

سەبارەت بەم بابەتە ((منى زهران)) پسپۆر لە زانستی پەروەردەی منداڵ لە جەددە، دەڵێت: لەسەرەتادا دەتوانین بەم شێوەیە پێناسەی درۆ بکەین، کە بریتییە لە نەبوونی توانا لەسەر جیاکردنەوەی ڕاستەقینە و خەیاڵ لەلای منداڵ، و لەگەڵ ئەوەش زۆربەی منداڵان، لە هەندێ کات پەنا بۆ درۆ دەبەن بەڵام کەس و کارەکانیان پێیان وایە ڕاستگۆیی سیفەتێکی بنچینەیی کەسایەتییە، زیاتر لە سیفەتەکانی دیکەو هەست بە بێزاری دەکەن، کە دەبینن منداڵەکەیان ڕاستگۆ نییە. ئەو ئافرەتە پسپۆرە دایکان هۆشیار دەکاتەوە، کە منداڵان بەرلەوەی بچنە قوتابخانە بەمانای لەتەمەنی ٣ تا ٦ ساڵی بەزۆری ناتوانن جیاوازی بکەن لەنێوان ڕاستەقینەو خەیاڵ، و لە ئەنجامی ئەوەدا دووچاری فێڵ لەخۆکردن و زیادەڕۆیی دەبنەوە، بۆیە پێویستە ئەم بارە بە جۆرێك لە درۆ نەژمێرین، و کاتێ دەچینە سەر تەمەنی قوتابخانەو تاوەکو تەمەنی هەرزەکاریش منداڵان زیاتر حەزیان بە باسکردنی درۆ هەیە بە ئەنقەست، ئەوەش بۆ خۆدورگرتن لە سزادان یان دەستکەوتنی شتێك لەسەر حسابی کەسانی تر.

بۆچی درۆ دەکەن؟

دەربارەی ئەو پاڵنەرە گشتیانەی وا لە منداڵان دەکەن، درۆ بکەن (مونا زەهران) دەڵێت: درۆکردن دەکرێ بە چوار بەشەوە هەر بەشێکی پاڵنەری تایبەتی خۆی هەیە و ئەوانیش:

١- درۆكردن بە ئامانجی دەربازبوون لە كێشەیەك: ئەم جۆرەیان لە هەموو جۆرەكانی تری درۆ بڵاوترە، و منداڵان هەر لە بچوكییەوە پەنای بۆ دەبەن تاكو تەمەنی هەرزكاری، ئەوەش لە ترسی سزادانی دایك و باوك.

٢- زیادەڕۆیی: كاتێك منداڵ شتی درۆ دەربارەی دەستكەوتەكانی بۆ دایك و باوكی دەگێڕێتەوە، بۆ نمونە دەڵێت لەیاری تۆپی پێ باشترین یاریزانم، و چوار گۆڵم كردووە!

٣- تۆمەتباركردن: تۆمەتباركردنی براكانیو هاوڕێكانی بەدرۆ كە یەكێكیان لێی داوە یاخود مستێكی پیاكێشاوە، یان بە تۆپ پەنجەرەكەی شكاندووە و یەكێك لە خوشك و براكانی تۆمەتبار دەكات كە ئەوكارەی ئەنجامداوە.

٤- درۆكردن بەبێ هۆ: چونكە منداڵ ڕاهاتووە، كە گوێبیستی یەكێك لە دایك و باوكی ببێت، لەبەردەم كەسانی دی درۆ بكات یاخود دایكی بینیوە پۆزش دروست دەكات بۆ پینەكردنی هەندێ هەڵوێستو ڕەفتار، یان درۆكردن لەبەرچاوی منداڵەكانی، وا باوەڕ دەكەن كە درۆكردن كلیلی دەربازبوونە لە ((كێشە و گرفت)).

بەسەر هەڵوێستەكەدا زاڵبە!

(مونا زەهران)ی پسپۆر ئامۆژگاری دایكان و باوكان دەكات، كاتێك دەزانن منداڵەكەیان درۆ دەكات، هەوڵبدەن بە هێمنی چارەسەری هەڵوێستەكە بكەن، لە ڕێگەی:

- پەنابردن بۆ سزادان، كە لەگەڵ گەورەییو بچوكی هەڵەكەی گونجاوبێت كە ئەو منداڵە بچوكە كردوویەتی.

- هەڵسەنگاندنی پەیوەندی دایك بە منداڵەكەی و پەیوەندی منداڵەكە بە كەسانی دەوروبەری.

- ئاگاداركردنەوەی منداڵ لەلایەن دایك و باوكەوە، كە ئەوان گرینگی پێدەدەن و لەو ڕازین و سەرسامن پێی، بێئەوەی بە درۆ باسی سەركەوتنەكانی خۆی بكات.

- هاندانی منداڵ لەلایەن دایك و باوكیەوە بۆ باسكردنی هەست و نەستی و مەترسیەكانی، كە مەسەلەكە زۆر ئاسان دەبێت لەسەری.

- كاتێك دڵنیا نین، كە منداڵەكە درۆزن نییە، واباشترە خۆدووربگرین لە بابەتەكە و لە بیری بكەین لە جیاتی ئەوەی ناچاری بكەین درۆ بكات یان دانپێدابنێ.

- كەسوكاری منداڵ بایەخ بە باسكردنی مەسەلەكانی ڕەوشتو خوو بدەن لەبەردەم منداڵ وەكو درۆ، دزی و گزیكاری و دەستدرێژی بە شێوازێكی ئاسان و ناڕاستەوخۆ دوور لە دەمارگیری و تووڕەبوون.

- ئامادەكردنی كەش و هەوایەكی جێگیرو ئارام لە چوارچێوەی خێزان و دووركەوتنەوە لە ناكۆكی و دووبەرەكی لە نێوان دایك و باوك.

- سەرنج ڕاكێشانی منداڵ بۆ بەشداریكردن لەگەڵ برا و هاوڕێكانی لەچەند چالاكیەكدا.

- لەكۆتاییدا.

چاندنی بەهاو ڕەوشتەباڵاكان لە دەروونی منداڵ و نواندنی سیفاتی جوان و شیرین لەلایەن دایك و باوكەوە، تاكو ببنە پێشەنگێكی باش بۆ منداڵەكانیان.

منداڵەکانمان جگەر گۆشەکانمان بەسەرزەوی دادەڕۆن

لەو گرفتانەی هەندێك منداڵ هەیانە بەتایبەتیش لەهەندێ خێزان نەك هەموویان دەرکەوتنی چەندین ڕەفتاری ناشایستەیە، کە دوای چەند ساڵ لە نووسینی ئەوڕەفتارانە دەیان خوێنینەوە،(منداڵ لاپەڕەیەکی سپی و بێ خەوشە).

- ڕەفتاری منداڵ و شێوازەکانی چارەسەرکردنی هەندێك لەو دیاردانە.

یەکەم:. دزیکردن (السرقة) :

هۆکارە کانی :

١. لای ئەو وەکو سواربوونی پاسکیل، کڕینی کەرەسەیەکی یاری، ..تاد ئارەزووی خاوەندارێتیو چێژوەرگرتن لە هێزو بازو، و تێرکردنی ئارەزو.

٢. هەژاریو دەستکورتیو نەبوونی.

٣. پشت بەستن بۆ ڕزگاربوون لەئاستەنگێکی دیاری کراو.

٤. پێویستی نییەو هەروەها پەسندبێت لەناو هەڤاڵەکانی تاوەکو لەبەردەمیاندا، وەکو دەوڵەمەند دەربکەوێت.

٥. بەسۆزو نەرمیەکەوە دەیەوێت تۆڵە لەخاوەن ماڵەکە بکاتەوە.

٦. نەبوونی هەستی خێزانی هەست بەکەموکوڕی یان گۆڕانی کت و پڕ لەمامەڵەکردنی یان لێکترازان.

٧. هاوڕێیەتی خراپ و کەوتنە ژێردەستەڵاتی ڕێبەرانی تاوان.

٨. لەدایك و باوکان بۆ منداڵو زیادەڕەوی لەشاردنەوەی ئەو شتانەی مەترسیان لێ هەیە، کە پاڵی دەنێت بۆ هەوڵدان و پێگەیشتنی.

٩. تێنەگەیشتنی جیاوازی لەنێوان مافی خۆی و کەسانی تر، کەئەمەش دزی نییە.

چارەسەر :

١) گوێڕایەڵی خواو باوەڕبوون پێیو ترسان لێیو لەبەرکردنی قورئان، باش پەروەردەکردنی منداڵ لەسەری.

٢) گۆڕین بەهێمنی و پەروەردەکردنی لەسەر ئادابی ڕێگەپێدانی ئیسلامی و تێگەیاندنی جیاوازی مافی ئەوومافی خەڵکی تر.

٣) وەکو دۆڵابێکی بچوك، کە شتو مەکەکانی تێدابێت تا منداڵەکە هەست بە بوونی خۆی بکات و متمانەی بە خۆی بێ و خاوەنی شوێنێکی تایبەتی بە خۆی بێت.

٤) لەتەمەنێکی دیاری کراو، منداڵەکە خەرجیەکی نەگۆڕی پێبدرێت.

٥) سۆزداریی لەگەڵیدا و لێی نزیك بیتەوە، بێنەوەی نازی بکێشی.

٦) چیرۆكو بەسەرهاتی دەربارەی پاشەڕۆژی دزیو چارەنووسی کەسانی دز بۆ بگێڕیتەوە.

دووەم: ترسان (الخوف):

جۆرەكانی ترس لای منداڵ:

١) سەرباری لە بابەتەكانی هەستپێكراو: وەكو ترسان لە سەگ و ڕەشەوڵاخ و یان شوێنە بەرزەكان ....تاد.

٢) دێوەزمەكان ......تاد لەو بابەتانەن كە هەستپێكراونین: وەكو ترسان لەتاریكی یا مردن.

هۆكارەكانی :

١) شارەزانەبوون لە ڕاستەقینەی شتەكان.

٢) بوونی تێكچونی جەستەیی تیایدا.

٣) جیاوازی كردن لەمامەڵە لەنێوان براكان و خوشكان دا.

٤) لەدایك بوونی منداڵێكی تازەو گرنگی دان پێی.

٥) پاڵنانی منداڵ، بۆ ئەنجام دانی کارێك، کە حەزی لێ ناکات.

٦) گاڵتە پێکردنو پشت تێ کردنی منداڵ و لالێنەکردنەوە لێی.

٧) ترساندنی بە شتی ئازاردەر، لەمێشکی ئەودا، وەکو دەرزی و دکتۆر و پۆلیس و ....تاد.

٨) ترسانی دایك و باوك، خۆیان لە شتانێکی وەکو مشكو تاریکی و ....تاد.

٩) پێکهەڵپژانی گەورەکان، بەتایبەتیش باوك و دایكو زۆری گیروگرفتەکانی نێوانیان.

چارەسەر:

١) دیاریکردنی سەرچاوەی ترس و هۆکارەکانی، کە لای منداڵ نامۆو نەزانراون.

٢) بێزار نەبوون لەپرسیارکردنی زۆر و ڕوونکردنەوەی هەموو شتێك بۆی بەجۆرێ تێی بگات.

٣) تاریکی: (بەستنەوەی سەرچاوەی ترس بەشتی خۆش ویستراوی وەکو پۆلیس: بۆ پاراستنی ئاسایش و ڕێگرتن لەدزو چەتەکان، تاوەکو بێ خەم بنوین، و بەم شێوەیە.

٤) دوورخستنەوەی منداڵ لە کەشوهەوای خەمباری وەکو مردنی خزمێكو هات و هاواری شین گێڕان ..تاد.

٥) ئەگەر پێویست بێت، ماڵەکە بەڕووناکیەکی کز ڕۆشن بکرێتەوە.

٦) بەرلە نووستن چیرۆکی خۆشی بۆ بگێڕێتەوە نەك ترسناك.

٧) گێڕانەوەی بەسەرهاتی جەنگەكانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و هەڵوێستە نەبەردەكانی پیاوچاكانی پێشین بەشێوازێكی سادە.

٨) جیاكردنەوەی منداڵ (بەپلەبەندی) لە دایك و باوكی، نەك بەكتوپڕی تاوەكو لە شوێنێكی سەربەخۆ بخەوێت.

٩) ناچاركردنی منداڵ بۆ چونە ناو ئەو هەڵوێستو شتانەی لێی دەترسێت بەنەرم و نیانی و پلەبەندی.

١٠) ئامادەكردنو پەروەردەكردنی منداڵ لە سەر ڕووبەڕوو بونەوەی هەڵوێستەكان، كە دووچاری دەبێ لەیاریكردن و چیرۆكە تەمسیلییەكان.

سێیەم: متمانە بە خۆنەبوون (عدم الثقة بالنفس):

دەرکەوتەکانی:

١) زمان لێك ئاڵان و تەتەڵەکردن لەدەربڕینی ووتەدا.

٢) شەرمەزاریو بێجورئەتیو خۆشاردنەوە .

٣) بیرکردنەوەی سەربەخۆ.

٤) پێشبینینەکردنی خراپو ئازار و زۆر ترسان و دڵەڕاوکێ.

هۆکارەکانی:

١) شێوازی پەروەردەی هەڵەو پشت بەستن بەتوندو تیژی و لێدان و شکاندنەوە هەر کاتێك هەڵەبکات.

٢) سەرزەنشتو ڕەخنە لێگرتنی بەردەوام.

٣) زاڵ بوونی دایك و باوك بەسەر هەموو ڕەفتارەکانی منداڵ و بیرکردنەوەیدا.

٤) بەراوردكردن‌و هاوسەنگ كردن لە نێوان ئەو و منداڵێكی تر بۆ پاڵنانی كە ڕەنگە كاریگەری هەبێت.

٥) لەسەر بایەخ پێ دانی‌و بەهەندوەرنەگرتنی.

٦) بچوكی جەستەو لاوازی‌و كەم‌وكوڕی جەستەیی وەكو شەلی‌و گێلی ...تاد.

٧) نزمی ئاستی ژیری و دواكەوتنی لە خوێندن .

٨) تۆمەتباركردنی بەردەوام بەشكستهێنان.

٩) زۆری ناكۆكیەكان و بەتایبەتیش لە نێوان دایكان و باوكان.

١٠) خستنە ئەستۆی كارێك كە لە سەروی توانا و بەهرەی ئەو دابێ، كە ناتوانێ‌و شكستدێنێ.

چارەسەر :

١) سۆزداری بەتایبەتی لە نێوان دایك و باوك.

٢) واز هێنان لە منداڵ لە هەڵبژاردنی خواردن‌و خواردنەوە و یاریكردن.

٣) هاندان و ورەبەرز كردنەوەی منداڵ‌و ستایشكردنی بە هەموو هۆكارێك.

٤) لە كاتی بەراوردكردنی لەگەڵ منداڵانی دیكە، پێویستە چاكیەكانی باس بكرێ لەگەڵ ئەو منداڵەی بەراوردی پێدەكرێ و دەبێ چاكی هەردوو لایان دەربخرێ و هەروەها هانی منداڵەكەی تر بدرێ، كاری وا ئەنجام بدات تاوەكو لەو باشتربێت.

٥) باوك و دایك لەبەرچاوی منداڵەكانیان ڕێنمایی یەكترنەكەن، هەروەها لۆمەو سەرزەنشتی یەكترنەكەن‌و ناكۆك نەبن.

٦) دەرنەخستنی نەنگیەکانیان لەبەرچاوی خۆیان، و چاوی منداڵان و ناوهێنانی لەکۆبونەوەکاندا و ستایش کردنی لەبەردەم گەورەکاندا.

٧) باش گوێ گرتن لەمنداڵ لەکاتی قسەکردنی‌و بەسوك سەیرنەکردنی.

٨) پێشەنگ دوودڵ نابێت، لە دایك و باوکان لەمتمانە بەخۆ بون و فێرکردنی ڕەفتاری ڕاست‌و دروست.

٩) بردنی بۆ دانیشتنی گەورەکان و قسە پێکردنی بەو زانیاریەی هەیەتی دەربارەی قورئان و فەرموودە.

١٠) ناردنی بۆ بازاڕ بۆ کڕینی پێداویستی‌و خستنە ئەستۆی بەرپرسیاریەتی بچوك.

١١) بەکارهێنانی چیرۆك و یاری تەمسیلی لەگەڵیدا، وەکو ڕێگە چارەیەك هەروەها کارکردن لەهەڵوێستی تەمسیلی لەگەڵیدا بەمەبەستی ئامادەکردنی.

١٢) بەشداری پێکردنی لەچارەسەرکردنی هەندێ گرفتی بچوك و هەڵبژاردنی پێداویستیەکانی خۆی وەکو یاری‌و جل‌و بەرگ.

١٣) ڕاهێنان لەسەر ڕۆژوو گرتن، ئەگەر بۆ چەند کاتژمێرێکیش بێت و ستایش کردنی ئەگەر ئەنجامیدا.

١٤) شوێن کەوتنی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەمنداڵێتیدا و فێرکردنی منداڵێتی پێغەمبەر.

١٥) قوڵکردنەوەی باوەڕ بوون بە قەزا و قەدەر، لەدەروونیداو وابەستەکردنی هەمو شتێك بە خواوە.

چوارەم:. سەركەشیكردن (العنان):

پێناسەكەی: قۆناغێكی سروشتییە لە قۆناغەكانی گەشەی دەروونی منداڵ یارمەتی جێگیر بوونی دەدات، كە ئەو كەسێكە خاوەن قەوارە و خودێكی سەربەخۆیە لە گەورەكانو بەتێپەڕبوونی كات دەردەكەوێ، كە ئەم سەركەشی و بەرەنگار بوونەوەیە ڕێگای ڕاست نین، بەڵكو ئەریتە كۆمەڵایەتیەكان لەپێدان و بەخشین و وەرگرتن ڕێگای دروستن بەتایبەتیش ئەگەر هاتوو، مامەڵەكردنی دایك و باوك بەلێك تێگەیشتنو نەرمونیانی بێت.

هۆكارەكانی :

١) شوێن كەوتنی ڕەفتاری دایك و باوك .

٢) ناچاركردنی بۆ گوێ ڕایەڵی و دەمارگیری تیایدا.

٣) نەبوونی پەیوەندی بەهێز (هاوڕێیەتی) لە تێگەیشتن لە نێوان منداڵ ودایك و باوكیدا.

٤) بەجێهێنانی سەرجەم داواکاریەکانیو زیادەڕەوی لە ناز کێشانیدا.

چارەسەر :-

١) پێویستە دایك و باوك ڕوونی بکەنەوە، کە ئەوەی فەرمانی پێدەکەن، چ سودێکی هەیەو قەناعەت بەمنداڵەکان بهێنن.

٢) ئارامیو نەرمو نیانی لەگەڵ هەر وەرگرتنو بەخشینێکدا.

٣) دایكو باوك حەزدەکەن منداڵەکانیان بەختەوەربن بۆیە ڕێنماییان دەکەن و دەبنە سەر مەشقیان.

٤) هاوسەنگی لە پەروەردەی منداڵ بێنازی زۆر و توندڕەوی.

٥) سوربوون لەسەر ڕاکێشانی سەرنجی منداڵ بەرلەوەی فەرمانی پێبدەی.

٦) بەکارهێنانی زمانێکی لەسەرخۆو پاراو لەگەڵ منداڵ تاوەکو ئەو منداڵە تێبگات و بەقسەت بکات.

٧) دوورکەوتنەوە لەوە کە بەجارێك فەرمانی زۆری بەسەردا بسەپێنی.

٨) لەسەرەتا کارێکی پێ نەسپێری و دواتر لێی قەدەغە بکەی و داوای دوور کەوتنەوەی لێ بکەی.

٩) خەڵات بەخشینو پاداشت دانەوەی لەسەر فەرمانبەرداری و گوێڕایەڵی.

١٠) دوورکەوتنەوە لە پەنابردن بۆ سزادانی جەستەیی، یاخوود هەڕەشەکردن لێی وەکو هۆکارێك بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەیەك.

١١) بەدواداچوونی جێبەجێکردنی ئەرکو فەرمانەکان.

چۆنیەتی گەشەپێدانی داهێنان لای منداڵاندا

لەم بەشەدا باسی ڕێگاکانی گەشەپێدانی بیرکردنەوەی داهێنان لای منداڵ دەکەین، کە ئەمانەن:

١. ژینگەی یاری کردن:

پێویستە لەسەرمان ژینگەیەکی باش بۆ منداڵەکانمان بدۆزینەوە، کە هاوکاریان بکات بۆ دۆزینەوەی شوێنێك بۆ یاری کردن بەبێ هیچ کۆت و بەربەستێك و، ترس لەتێکدانی شتومەکی ناو ماڵ، و ئەگەر لەماڵێکی داخراویشدابێت، ژوورێکیان بۆ ئامادەبکەین، بۆ یاری و داهێنانەکانیان.

٢. خۆگونجاندن لەگەڵ بیرکردنەوەیان:

وەرگرتنی ڕای منداڵ بێ بەکەم زانین و دانەنانی کۆت و بەربەست لەسەریان، هەوڵی تێکەڵ بوون و نزیك بوونەوە لە ڕاکانیان بدەین، تا فێری لەدایك بوونی بیر و ڕایان بکەین، ئەمەش لەگرنگترین داهێنانەکانە،ئەمەش ئەوەناگەیێنێ کە

هەندێك لەبیر و بۆچوونەهەڵەکانیان چاك بکەین، بەنەرمی و لێزانی و بەبێ توندوتیژی، ئەمە دەبێتە بەربەست لەبەردەم داهێنانەکانیاندا، ئەمەش وا پێویست دەکات بەڵگەو هۆکاری بەهێزمان پێبێت، بۆ ڕاست کردنەوەی بیرو ڕا هەڵەکانیان.

٣. شیکارکردنی داهێنانەکان:

بەهێزکردنی داهێنان لەلای منداڵان پێویستی بەداهێنانی گەورەتر هەیە، لەلای گەورەکاندا، ئەمەش وامان لێدەکات چارەسەری پێش وەختمان لابێت بۆ ئەو کێشانەی کە ڕۆژانەڕوودەدەن و بیان کەین، بەبەشێکی سەرەکی پەیڕەو پەروەردەکردنی منداڵەکانمان داهێنانەکانمان دەبنن و پێوەی کاریگەر دەبن و بەشداریان پێبکەین لە داهێنانەکانماندا و بەبێ هۆباسیان بکەین و هەلیان بۆ بینینیان برەخسێنین.

٤. ئامادەکردنی شیکارکراوەکان:

کاتی تەواو بدە بە منداڵەکەت بۆ ئەوەی هەموو تواناو داهێنان بۆ شیکارەکان ئامادەبکات، وای لێبکە بجولێت، لەشتە گشتییەکان بۆ بیرو ڕا سەرەکیەکان، شیکاری ئامادەکراوی نەدەیتێ پێش پێدانی کات بۆ شیکارکردنی، هەندێك لە باوکان وادەزانن، ئەگەر وەڵامی ئامادەکراو بدەنە منداڵەکانیان هاوکاریان دەکات بۆ گەشەکردنی بیریان، کەچی ئەمە پێچەوانەی ڕاستییە، ئەمە توانای بیرکرنەوەی لەشیکارکردنی نوێ دەکوژێ و توانای بیرکردنەوەشی لەشیکارکردن ناهێڵێت.

٥.ڕێگاكانی بیركردنەوە:

چەسپاوی لەسەر ڕێگاكانی بیركردنەوە نەوەك لە سەر ئامانج، گرنگ نییەپێشبڕكێیەكە ببەیتەوە، یاخود یەكەم ببیت، هێندەی ئەوەی هەڵساوی بە ڕێگاكانی بیركردنەوە بۆ شیكاركردن، ئەمەش سوپاس كردنی و باسكردنی لەبەر چاوی خەڵك و پێدانی دیاری لە سەرشیكاركردنی ڕاستدا.

٦.پێدانی كات بۆ جەربەزەی (سەركێشی) بە منداڵەكەت:

بواری ئەوە بەمنداڵەكەت بدە بۆ بەرهەڵستی كردنو جەربەزەیی لەڕێگای هەندێك یاری و كێبەركێ لە گەڵ هاوڕێكانی دا، یان یاری ئەلكترۆنی، ئە مەش هاوكاری دەكات بۆ پێشبینی كردنی لە ڕێگای بیركردنەوەی نوێ، گەلێك لە یاریەكان هانی دەدات، بۆ گەشەكردنی گیانی داهێنان و شیكاركرن،بە تایبەت یاری پێكەوەبەستن (میكانۆ) و ڕێكخستن.

٧.بەشداری لە خۆشیەكانیاندا بكە:

بیر و هۆشی منداڵ بۆ ئەوەی پێش بكەوێتو گەشەبكات پێویستی بە تێكەڵاوی لە گەڵ گەورەكاندا هەیە، كەسی تریش جگە لە دایك و باوك دەتوانێت بەم كارە هەڵسێت، لەكاتی گەشەكردنی بیریاندا پێویستە دایك و باوك گرنگیان پێبدەن، لات سەیرنەبێت هیچ گرنگیو سۆزێكیان بۆ دایك و باوكیان نەبێت، ئەگەر بەمنداڵی گرنگیان پێنەدرابێت، لەبەر ئەوەی چۆن دایك و باوك مافیان بەسەر منداڵەكانیانەوە هەیە بەهەمان شێوە منداڵەكانیش مافیان بەسەر ئەوانەوە

هەیە. کاتێك دایکان و باوکان بە ڕاسگۆیی لەگەڵ منداڵەکانیان تێکەڵ دەبن هەست بەخۆشی و شادییەکی زۆر دەکەنو کەشێکی ئارام و ئاسوودە درووست دەکەن هەتا وشە دەستەوەستانە لەبەردەم وێناکردنی ئەم خۆشییە.

٨. گفتووگۆلەگەڵ کردن و ئاوێتە بوونیان:

بەلایەنی کەم وەکو چالاکی ڕۆژانە یەك کاتژمێر گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەیت، چۆنیەتی بەسەربردنی کاتەکانیان،لەباخچەی ساوایان و لەگەڵ مامۆستایان و لەگەڵ هاوڕێکانی لە قوتابخانەو چالاکیەکانی ماڵەوەیان لەگەڵ کەسە نزیکەکانی و یان لە دەرەوەی ماڵ لە گەڵ برادەرانی داوکێشەکانیان و چۆنیەتی چارەسەرکردنیان و پەیوەندیان لەگەڵ مامۆستایانیادا بەم شێوەیە، قسەکردن لەگەڵ منداڵاندا سوودی زۆرە لەم سوودانەش ئەمانەن:

١. فێری بیرکردنەوەی نوێی بکە:.

منداڵان وەکو گەورەکان مێشکیان پێنەگەیشتووەو قالبێکی دیاری کراوی وەر گرتووەو تاکو ئێستا مێشکیان تەواو نییە، لەبەر ئەوە قسەکردن لەگەڵیاندا گرنگە چونکە گەشەیان پێدەدات و پێشیان دەخات، ئەمەش بۆ گەورەکان بەسوود ترە، چونکە شتی زۆریان لێ فێردەبیت، لەبیر کردنەوەی نوێ و لەو داهێنانانەی کە هەر بەبیرت دانەهاتبوو، لێیان فێردەبین منداڵ چۆن بیر دەکاتەوە ئەمەش سوودی هەیە بۆ شیکارکردن و زۆر لە پرۆژەکانیان تێدەگەین.

٢.گەشەکردنی سۆز و خۆشەویستی:.

دیاری کردنی کاتێك بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵانداو دوور لە کاری ڕۆژانە (ئاوابکە، ئاوامەکە، ئەمە ئەنگییە، ئەمە هەڵەیە) ئەمەش هۆکاری سەرەکییە بۆ گەشەکردنی سۆز و خۆشەویستی، زۆر پێویستە بۆچاندنی چاکەکاری و پێگەیاندنیان، بەمەش لەگەڵ گەشەکردنی سۆز و خۆشەویستی لە گەڵ دایك و باوکیاندا زیاتر ئامادەدەبن بۆ وەرگرتن و ئاراستەکردنی ئەم چاکەکارییە، جگە لەمانە هیچ ڕێگایەکی تر پێش بینی ناکرێت بۆ گەشەکردنی بیروهۆشیان.

٣.ئاشکراکردنی بیرە هەڵەکانیان:.

ڕۆژانە بیرە هەڵەکانیان ئاشکرابکە، لەو ژینگەیەی تێیدا تێکەڵ بوونە، ئاسانی چاککردنی ئەو بیرانە، ئەگەر ئەم وتووێژانە نەبوونایە ئەم هەڵانە ئاشکرا نەدەبوون و چارەسەر نەدەکران.

کێشەی خەوتن بەتایبەتی لای منداڵان

کێشەی خەوتن، یەکێکە لەو گرفتانەی کە دایکان بەدەستیەوە دەناڵێنن، بۆ ئاگادار بوون و شارەزایی لێ ی ئەم چەند دێڕە دەخەینە بەر دەستی ئێوەی بەڕێز: جۆرەکانی خەوتن ئەمانەن:

جۆری یەکەم: بە نووستنی کلاسیکی ناودەبرێت، یان بە نووستنی هێواش ئەم جۆرەیان بە دابەزینی خێرای هەناسەدانو خێرایی لێدانی دڵ و دابەزینی خوێن و هاتنە خوارەوەی پلەی گەرمی لەشو دابەزینی داگیرسانی ناوەوەی لاشە جیادەکرێتەوەو جیاوازە.

جۆری دووەم: ئەم جۆرەیان بە خەوی پێچەوانە، یان جۆری زۆر خەوبینین ناودەبرێت بەخێرایی جوڵەی چاو و قسەکردن لە کاتی خەوبینین و .... لەم

جۆرەیاندا هەموو، ئەندامانی لاشە بەشدارن و خێرایی هەناسەدان زیاد دەكات و خێرایی لێدانی دڵ و فشاری خوێن و دەردانی ئەنزیمەكانی گەدە زیاددەكەن.

هەردوو جۆرەكەی خەوتن لە كەسێكی ئاساییدا لەخولێكی جێگیردا ڕوودەدەن، جۆری دووەمیان لە ماوەی (٩٠) خولەك ڕوودەدات و، (٢٠) خولەك بەردەوام دەبێت لە هەر خولێكدا، كەسی خەوتوو ٢٠٪ ماوەی خەوتنەكەی لەم جۆرەیاندا بە سەر دەبات.

جۆری یە كەمیان لە خەوتن بە زۆری لە سەرەتای شەودا ڕوو دە دات، بەڵام جۆری دووەمیان درێژە دەكێشێت بۆ كۆتایی شەو.

هەروەها جۆری دووەمیان لە خەوتن بە خەوتنی خەوبینین ناودەبرێت بە هۆی پەیوەندی توندی بە خەوبینینەوە. لێرەدا دەبینین ئەگەر كەسی خەوتوومان خەبەر كردەوە لەكاتی خێرایی جوڵەی چاویدا یەكسەر پێمان دەڵێت كە لە قوڵایی خەوبینین دا بووە. بەڵگەیەكی تر بۆ ئەم جۆرەیان كە تایبەتە بە خەوبینین هەڵهێنجراوە لە جوڵەی چاوی وەكو ئەوە وایە كە بەدوای وێنە یەكدابگەڕێت، كە لە خەوە كەیدا دەیبینێت.

زۆرترین خەوبینینی ڕوون و پڕ لە چالاكی و پێویست بۆ ژیان و سۆز ئەم جۆرەیانە كە ڕودەدات لە كاتی جۆری خەوبینینی دا. هەندێك لە زانایان بڕوایان وایە بەهۆی پێویستی مرۆڤ بە خەوبینین (بۆ پڕكردنەوەی شلەژانی سۆزی) سورە لەسەر وەرگرتنی بەشێك لە جۆری خەوبینینی. ڕوون بۆ تەوە ئەوەی لەبینینی ئەم جۆرەیان لە كاتێكی گونجاو دا ڕوو دەدات ، نەوەك لە بەشێكی كەمی كات، وەكو هەندێك كەس وا گومان دەبەن.

ئەو كە سەی دوای (١٠) خولەك لە خەو بە خەبەری دەهێنیت، لەوانەیە لە ناوەڕاستی خەو بینیندا بێت، لە وانەیە بگەڕێتەوە سەر خەو بینینەكە، ئەگەر وازی لێ بهێنین جارێكی تر بخەوێتەوە. ئەم جۆرەیان لە خەو لەناوەڕۆكیدا ڕێژەیەكی زۆری لە سۆز و كاریگەری كە لە سەر لاشەی مرۆڤی بەجێ دێڵێت هەڵگرتووە. ئێمە هۆگریەكی پتەومان لە گەڵیدا هەیە، لە كاتی هەڵسانماندا. ئەو خەوەی ترس و دڵەڕاوكێ دروست دەكات، وا لە لاشە دەكات مادەی (ئەدرینالین) دەردات، وا لە خەوین دەكات لە دەنگی لێدانی دڵی بە ئاگابێت. ئەگەر خەوین خەوی بە پێشبڕكێی تۆپی پێ، ئەوا بە هەناسە بڕكێ لە خەوە كەی خەبەری دە بێتەوە. یان لە خەبینینی مۆتەكەیدا هەست دەكات لاشەی لە جوڵە كەووتووە. دەڵێن ئەم جۆرە هەستە ڕاستی هەیە، لە خەوبینینی كەمدا، لەبەر ئەوەی ئاماژەكانی تورەیی لە كۆمەڵێكی دیاری كراوی دەمارەكانمان ڕادەوەستن بۆ ماوەی نزیكەی نیو خولەك، یان بەم چەشنە دواتر بەیەك جار پاڵ دەنێن، لەوانەیە قاچەكانی خەوین لە كار كەوتبن، تاكو خەوەكە دەگاتە خاڵی ئەوەی كە دەیەوێت هەڵێت، یاخود خەبەری بێتەوە لە خەوە كەی.

خەوبینینی زۆر بەی خەڵك لە كاتی خەوی قوڵدا نەوەك لە خەوی سوكدایە، ئەگەر مرۆڤ لەم كاتەدا خەوی بینی، خەونەكانیان جیاواز دەبێت، چونكە زۆربەیان تایبەتن بە كاری ڕۆژانەیان، بە دوورە لەسۆز، ئەم جۆرەیان وەكو بیرەوەریەكانی ژیان وایە.

كێشەكانی خەوتن لای منداڵان:

ئارەق كردن جۆرێكە لە جۆرەكانی تێكچونی خەوەكە، زۆر بەی منداڵان بە دەستیەوە دە ناڵێنن، ئەو منداڵانەی دەناڵێنن بەدەست تێكچوونی خەوو ئارەق

کردن و قسە کردن بەدەم خەوەوە و خۆ هەڵگێڕو وەرگێڕان و لاق هەڵاویشتن بەدرێژایی شەو و هەستان بێنەوەی تێر خەوبێتو بەدەست خێرایی هەڵچوون و یاخیی بوون و دڵەڕاوکێ و تووڕەبوونێکی زۆر و نەمانی خستنەکاری هەستی لەسەر شتەکان و زۆر گریان.

زۆربەی منداڵانی بەدەست کێشەی خەوەوە دە ناڵێنن: ئەم نموونانە دەیان گرێتەوە:

١.بەردەوام هەستانەوەیان لە شەودا.

٢.قسەکردنیان بە دەم خەوەوە.

٣.گرانی بەردەوام بوونیان لەسەر خەوتن.

٤.هەستانیان لە خەو بە دەم گریانەوە.

٥.بەردەوام بوونیان لە خەوتن لە ڕۆژدا.

٦.خەوبینینی ناخۆش.

٧.میز بەخۆداکردن لە خەودا.

ددان گرتن و لێکخشاندن و زوو لە خەو هەستان.

زۆربەی کێشەکانی خەوتن لای منداڵان دە گەڕێتەوە بۆ نەریتی خەوی نارێك، یان قەلەقی چون بۆ خەوتن یان نقوم بوون تێیدا، لەوانەیە کێشەی بەردەوامی خەوتن نیشانەی گرانی سۆز بێت بۆ نموونە (دڵەڕاوکێ و لێك جیابوونەوە) ئەمەش نیشانەی پێگەیشتنە بۆ منداڵانی بچووك، بۆ هەموو منداڵانی بچووك، کاتی خەو کاتی لێك جیا بوونەوەیە، هەندێك منداڵ بە هەموو تواناتیان پەنا بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێك دەبەن، بۆ لێك جیانەبوونەوەیان لەیەکتری لە کاتی خوتندا.

ئەمەش هەندێك بیر و ڕایانەن لەوانەیە هاوکارت بێت بۆ ڕوو بە ڕوو بوونەوەی ئەم کێشەیە:.

●ئەگەر منداڵەکەت هەستی بە ئارەزووی سەر خەو شکاندنێك هەبوو لە کاتی ڕۆژدا، بێ بەشی مە کە لێی بە بیانووی ئەوەی کە ئەمە دەبێتەی هۆی کەم بوونەوەی لە کاتژمێرەکانی خەوی شەو.

● ژمارەیەکی کەم نەبێت لە منداڵان دەتوانن بە درێژایی ڕۆژ نە خەون و هەر بە خەبەربن، دەخەون ئەگەر ماوەیەکی کەمیش بێت.

● بە گوێرەی توانا هەوڵی ئەوە مەدە زۆر لە منداڵەکەت بکەی بخەوی ئەگەر خەوی نەهات، چونکە منداڵ وەکو کەسی وشیار ناتوانێت بە گوێڕاڵی فرمانەکەت بخەوێ، ئەگەر منداڵەکەت حەزی نەکرد،یان لەوانە بوو خۆی تووشی مەترسی بکات، وازی لێبێنە با لای خۆت بێنێتەوە، تاکو خەو دەی باتەوە ئەو کاتە بیبە بۆ شوێنی خەوتنی خۆی.

●ژووری خەوتنەکەی بۆ بکە بە شوێنێکی دڵگیر، چونکە ژووری نووستن لای هەندێك خێزان تەنها بۆ خەوتنەو بەس، وای لێ ناکەن ببێتە شوێنیکی سەرنج ڕاکێش و دڵگیر لای منداڵەکە، بۆی ببێتە شوێنی یاری کردن، پێش ئەوەی بە تەواوی بخەوێت، جیاوازی بکە لەنێوان ژووری خەوتن و خەوتن بەپلە پلەیی، بە گوێرەی توانا هەر لە سەرەتای ژیانی منداڵدا، چونکە ئەو کاتەی منداڵ دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری پێویستی بە کاتێکی کەمتر هەیە بۆ خەوتن، حەز دەکات بەشێك لە کاتەکانی پێش ئەوەی بخەوێت، بەتەنهایی بە سەرببات بە خوێندنەوە یاخود گوێبگرێ لە مۆسیقا.

مۆتەكەو خەوی ناخۆش:.

هەریەكێك لەئێمە بۆ ماوەی چەندان كاتژمێر لە شەودا خەو دەبینین. بەشێكی كەم نەبێت لەو خەونانەمان بەبیر نامێنن، ئەو بەشەی بەبیریشمان دەمێنن لە كۆتایی خەوبینینەكەماندایە، پێش خەبەربوونەوەمان.

وەكو پێشتر باسمان كرد، ئەو خەونانەی كە لەماوەی ئەو خەوەی كە جیادەكرێتەوە بە جوڵەی چاو بە خێرایی ئەمەیان سۆزێكە هەڵ هێنجراوە لە ئەزموونی ڕۆژانەی مرۆڤدا، لێرەدا منداڵی بچووك هیچ ئەزموونێكی ژیانی نییە ئەم جۆرە خەونانە ببینێت.

لە بەر ئەوەی مرۆڤ بە درێژایی شەوگار خەو دەبینێت، جێگای سەر سوڕمان نییە كە هەندێكیان ترسناك بن، ئەو كەسانەی وا گومان دەبەن، كە خەوی ناخۆش نابینن ئەوان لە ئێمە هاوسەنگ تر نین. بەڵكو ئەوان خەوە نا خۆشەكانیان لە یاد نامێنێت.

ئەو منداڵانەی تووشی مۆتەكە دەبن، یان خەوی ناخۆش دەبینن، كاتێك لە خەو بە خەبەر دێن دەگرێن یاخود هاوار دەكەن، هاواركردن و گریانی ڕەنگ دانەوەی خەونەكەیەتی، لەم كاتەدا پێویستە زوو بچیت بۆ لای منداڵەكەت و هێوری بكەیتەوە، بەڵام ئەگەر نەچیت بۆ لای ئەوا ترسەكەی زیاددەكات، ئەگەر سەرجەمی خەونەكەشی لە یادنەمێنێت، ئەوا ئەو ترسەی هەر لە یاددەمێنێت، كە بە هۆی مۆتەكە كەوە تووشی هاتووە، لە زۆربەی كاتەكاندا منداڵ دووبارە خەو دایدەگرێتەوە، و دەخەوێتەوە، بەخێرایی بەس گوێی لە دەنگی تۆ بێت یان هەست بە دەست بەسەرداهێنانی تۆ بكات نارام دەبێتەوە.

هەوڵی ئەوە لەگەڵ منداڵەكەتدا مەدە، كە خەونە ترسناكەكەت بۆ بگێڕێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەو خۆی هەوڵی گێڕانەوەی دا، ئەوا با بە ئارەزووی خۆی بیگێڕێتەوە.

پێداگری مەكە لە منداڵەكەت هەست بە مانەوەی تۆ بكات لەلای، بەڵام لە شوێنی خۆتدا بۆ چەند ساتێك بمێنەوە،لەترسی ئەوەی ئەوەیان لەلایەنە دەگمەنەكان بێت و دووبارە بێتەوە.

ئەگەر منداڵەكەت حەزی كرد لە قەڵەویڵەكەی بێتە خوارەوە، هەوڵ بدە ڕێگری لێبكە لە هاتنە خوارەوەی، بەڵام بە نەرمی. بەڵام ئەگەر هەوڵی بەرەنگار بوونەوەیدا، یان ویستی هەڵ بچێت بەرامبەرت،تۆ هەر بەنەرمی لە گەڵیدا بجوڵێوە، لەم كاتەدا پێویستە ڕووناكی ژوورەكە داگیرسێنی، و سەرینەكەی بۆ بگۆڕەو، هاوشێوەی ئەم هەڵسوكەوتانەی لە گەڵدا بكە، ئەوە وای لیّ دەكات هەست بە ئارام بوونەوە بكات.

مۆتەكەو ترسی شەو ڕوودەدەن، لە ئەنجامی ئەو ئەزموونەی منداڵ ڕۆژانە تێیدا دەژیت، ئەوە تەنها هەست كردنە بە ئازار لە ئەنجامی ئەزموونێك لە ئەزموونەكان. نموونە بۆ ئەم ئەزموونانەش وەكو: كاتێك منداڵ دایكی ببینێت ببوورێتەوە، یاخود منداڵەكە پێویستی بەنەشتەر گەری كردن بێتو هەوڵی گرتنی بدرێت لەلایەن خزمانی.

هەمان شت دووبارە دەبێتەوە كاتێك منداڵەكە دیمەنێكی ترسناك لە تەلەفزیۆن دەبینێت یان ئەو چیرۆكانەی بۆی دەگێڕنەوە، ئەو خەو بە هەموو شتێكەوە نابینێت، تەنها خەو بەو ترسەوە دەبینێت، كە گێڕانەوەی چیرۆكەكە لە سەر هەستی درووستی كردووە.

منداڵ دەتوانێ چ جۆرە زانیاری یەك ڕەفتار پێ بكات؟*

بێگومان چەندین زانیاری تایبەت و تاكەكەسی هەن، وەكو ناوو خانەوادە و ژمارەی تەلەفۆن و ناونیشانی ماڵەوە و قوتابخانە, ئەم زانیارییانە لەوانەیە منداڵەكان دووچاری مەترسیەك بكەنەوە، كە نەتوانین لێی دەربازبین تەنها پاش زەرەرو زیانێكی زۆر نەبێت.

سیستمی پەروەردە و پێشکەوتنی کۆمەڵگاکان

سیستمی پەروەردەیی رۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێ لەبەرز کردنەوەی رەوشت و بەها باڵاکان لە کۆمەڵگادا. لەسەر ئەم بناغەیە پێداویستیەکانی شارستانێتی هاوچەرخ سیستمی پەروەردەیی بە فاکتەرێکی زیندوو دەزانێت، بۆ بەرەو پێش چوونی کۆمەڵگا. ئەمە و ئەو گۆڕانکارییانەی کۆمەڵگا جیاوازەکان بینیویانە لە مێژوودا دووپاتیان کردۆتەوە، هەر کۆمەڵگایەك لەسەر سیستمێکی پەروەردەیی داخراوو چەق بەستو بەرێوە بڕوات، زوو یان درەنگ دەفەوتێ و نامینێ. بەڵام سیستمی پەروەردەیی کراوە و بەردەوام نوێ بووەوە بۆ رووبەڕوبونەوەی پێداویستی هاوڵاتیان و شارستانیەتی تازە، دەتوانێت رۆڵێکی پێشکەوتوانە ببینێ. سەرەڕای ئەوانەش کە ئەم سەرنج و تێبینییانە ئەمڕۆ، کە بەڵگە نەویستن, ئەو لێکۆڵینەوە ئابوریە تایبەتمەندانە لە بواری ئابورییانەی پەروەردە تازە پەیدابوون, ئەو راو بۆچونانەی کێشەکانی ئابوری پەروەردەیی هێناونیە کایەوە ئەوەندە بایەخیان پێ نەدراوە تەنها پێش ماوەیەك نەبێ، کە لە چل ساڵ تێناپەڕێ(د.منذر عبداسلام) لە کتێبەکەی (دراسة في إقتصاديات التربية) دا دەڵێ: دوپات کردنەوە لەسەر گرنگی دان بە ئابوری پەروەردەیی مانای وانییە کە بیرۆکەی ئابوری لە میانی قۆناغەکانی پێشکەوتنیدا بە تەواوی فەرامۆش کراوە لە پەیوەندی نێوان پەروەردە و ئابوریدا، چونکە بیرۆکەی ئابوری پڕێ بوە لە سەرنج و راو بۆچون دەربارەی پەروەردە و رۆڵی لە ژیانی ئابوری دا. ئەم بایەخ پێدانە گەیشتە رادەیەکی ئەوتۆ، کە دەتوانین بڵێین لەم رۆژانەدا ئەستەمە ئابورناسێك یان پلان دانەرێك بدۆزینەوە، رۆڵی پەروەردە لەبەرچاو نەگرێت لە ژیانی ئابوریدا

. هۆکاری ئەم گرنگی پێدانە زۆرەش بە کەرتی پەروەردەیی‌و ڕۆڵی لە پەرەپێدانی ئابوری دەگەڕێتەوە بۆ:

١ – جەخت کردنی زیاتر لەسەر پەرەپێدنی ئابوری.

٢ – فراوانبوونی گەورەی کەرتی پەروەردەیی, جا هۆکارەکانی ئەم فراوان بونە ئابوری بن، یان کۆمەلاتی.

٣ – جەخت کردنەوە لەسەر ڕۆڵی هۆکاری مرۆیی لە پرۆسەی گەشەی ئابوری.

بێ گومان بابەتی بارە ئابورییەکانی پەروەردە، چەندین لایەنی هەیە, بەڵکو وە بەرهێنان بۆی، ئەنجامێکی وەهای دەبێ، زۆر باشتر دەبێ لەو داهاتەی لە بوارەکانی کشتوکاڵ و بازرگانی و پیشەسازیدا خەرج دەکرێت. بێگومان جەخت کردنەوە لە سەر ڕۆڵی پەروەردە لە گەشە پێدانی ئابوری تاکو ئێستاش دەروازەی ڕاستەقینەیە بۆ توێژینەوەی بارە ئابوری یەکانی پەروەردە. پەروەردە کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی لەسەر ڕەفتاری تاکەکان هەیە، سەبارەت بەو مەسەلانەی پەیوەستن بە بەکاربردن, زۆرجار نەزانین هۆکاری سەرەکییە لە تێکەڵو پێکەڵ کردنی بەکاربردن, و بڵاوبونەوەی دیاردەی بەکاربردنی ڕووکاری دەرەکی.

ئاشکرایە کە باش بوونی ئاستی پەروەردەی تاك، زۆر یارمەتی پەرەپێدانی ئاڕاستە ڕوەو خەرجکردنێکی دروست دەدات. بە شێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە کە بەهرەی تاکە کەسی و لێ هاتوویی و شارەزایی تاك, بەبێ سەرپەرشتی کردن و هاوکاری کردن ناتوانێ گەشە بکات, کە پشت دەبەستێ بە هۆکاری پەروەردەیی دروست. بەم شێوەیە پەروەردە بە گەشەسەندنی بەهرەی تاکەکان و

توانا و شارەزایی یان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت، لە پێشکەوتنی زانست و هونەر ئەم پێشکەوتنەش لەسەر ژیانی ئابوری ڕەنگ دەداتەوە, داهێنان و نوێکاری لە هۆکارەکانی بەرهەمهێنان وگواستنەوە و گەڕان بە شوێن داهاتە بەکار نەهێنراوەکان بڵاودەبێتەوە.

(د.منذر عبداسلام) دەڵێت: سەرەڕای ئەو ڕۆڵەی پەروەردە هەیەتی لە گەشەسەندنی ئابوری , بەڵام پلان دانانی پەروەردەیی بەشێکی جیاواز پێک دەهێنێ.

لەبەر پێویست بونی هەماهەنگی لەنێوان خەرجی پەروەردەییوخەرجی لە کەرتەکانی تر, ئەوا چەند پەیوەندیەکی نوێ لەنێوان پلان دانانی پەروەردەیی و پلاندانانی ئابوری دروست بووە، کە بارودۆخی دارایی گشتی دەوڵەت دەستی بەسەر دا دەگرێت.

بێ گومان گرنگی دانی زیاتر بەکەرتی پەروەردەیی, لە وڵاتە تازە گەشەکردوەکان, بەهۆی زەق بونەوەی ڕۆڵی پەروەردە لە پرۆسەی پەرەپێدان بۆتە هۆی پێشکەوتنی پلان دانانی پەروەردەیی و پەیوەست بونی بە پلان دانانی ئابورییەوە .

بێ گومان بەستنەوەی پلان دانانی پەروەردەیی بە پلان دانانی ئابوریەوە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی گشتگیرو تەواو هەیە، بۆ سەرجەم داهاتە مرۆیی و داهاتە ئابورییەکان.

ئەوەش مانای وایە کە لێکۆڵینەوەی ڕێژەی دانیشتوانی تێکڕای گەشەکردن و چەشن و بزاوت و دابەش بونی پیشەیی, و بەستنەوەی هەموو ئەمانە بەو دەرەنجامانەی دەگەن لێکۆڵینەوەی بارە ئابورییەکانی ئێستا و پێشبینی کردنەکانی ئاییندە, دەبنە بنەمای دیاری کردنی پەیوەندی لەنێوان پلان دانانی پەروەردەیی و پلان دانانی ئابوری.

پێشکەوتنی ئابوری و پێشکەوتنی پەروەردەیی دوو جمکن لەیەك جیاناکرێنەوە, جەخت کردن لەسەر پەرە پێدانی ئابوری پاڵنەرێکی پێویستە بۆ بەرز کردنەوە و هەڵسانەوەی ئاستی کەرتی پەروەردەیی.

لە ڕاستیدا, بایەخ دان بەکێشە و گرفتەکانی پەروەردە ئەمڕۆ نەهاتۆتە ناراوە, بەڵکو ئەو شتەی تازە پەیدابووە، ئەوەیە کە قەبارەی ئەم بایەخ پێدانە و پێشکەوتنی لێکۆڵینەوەکانی پەیوەست بەکێشەکانی گەشەکردن بەتایبەتیش لەو وڵاتانەی ئەم جیهانە جیاوازە لە خۆی گرتوون کە بە جیهانی سێ هەم وەسف دەکرێن.

---

*ئامادەکردنی : د.زيد محمد الرماني، عضو هيئة التدريس بجامعة الامام محمد بن سعود الأسلامية، عضو جميعة العربية للبحوث الاقتصادية عضو جميعة الاقتصاد السعودية .

چارەسەرکردنی خەمۆکی منداڵان

چەند ساڵێک لە مەوبەر، پزیشکان گومانیان نەدەبرد، کە کە منداڵانیش تووشی شێوەکانی خەمۆکی دەبن، بەڵام پسپۆڕانی زانستی تەندروستی‌و ژیری ئێستا هەستاون بە زانینی ئەوەی کە خەمۆکی نەخۆشییەکی بڵاوە لەلای منداڵان و هەرزەکارانیش، لێکۆڵینەوەو دەرخستنی پێش وەخت و چارەسەرکردنی زۆر گرنگە بۆ منداڵان.

چارەسەرکردنی خەمۆکی لای منداڵان پێکدێت لە چارەسەرکردنی شیکارکردنی دەروونی و داوو دەرمانی. ئەمەو بە جیاوازی بیر و ڕا لە چارەسەرکردنی

خەمۆکی کە یەکەمین جار چ شتێك بەکار بهێندرێت. بەڵام زۆربەی هەرە زۆری پزیشکان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن، کە زۆربەی منداڵان، پێویستە بۆ چارە سەرکردنیان تێکەڵێەك لە هەردووك چارە سەرەکە بەکاربهێنن.

لێکۆڵەرەوەکان دەریان خستووە، کە چارەسەرکردن بە شیکارکردنی ناسراوە بە چارەسەرکردنی ڕەوشتی تێگەیشتن (ماوە کورت) بەشدارە لە چارەسەرکردنی زۆربەی نیشانەکانی خەمۆکی لەلایەن زۆربەی منداڵاندا.

منداڵانی خەمۆك بە دەست بیروبۆچوونی خراپ و ناتەندروست لە زۆربەی کاتەکاندا بۆ خۆیان و ئەزمایشەکانیان دەناڵێن، چارەسەرکردنی ڕەوشتی تێگەیشتن هاوکاریان دەکات بۆ پێشکەوتنی بیروبۆچوونی ئەرێنی زیاتر، هەروەها لێکۆڵەرەوان پێش بینی ئەوە دەکەن، کە ئەم جۆرەیان واتە چارەسەرکردنی ڕەوشتی تێگەیشتن لە هەموو جۆرە چارەسەرکردنەکان کاریگەرتر بێت.

هەتا ئەو کاتەی نیشانەی خەمۆکی لای منداڵەکە نامێنێت، ئامۆژگاری دەکرێت بە بەکارهێنانی شیکاری دەروونی تاوەکو ماوەیەکی دیاری کراو، بەهۆی بوونی نیشانە ئەرێنیەکانو پێشکەوتنی، واباشە بۆ چالاکی ڕەوشتی لای منداڵ، هەروەها لە مەترسی دووبارە بوونەوەی خەمۆکی کەم دەکاتەوە.

هەروەها لەوانەیە دەرمان هاوکایان بکات بۆ چارەسەرکردن، چونکە ئێستا دەرمانی خەمۆکی زۆر پێش کەوتوو، دەستی گرتووە بەسەر کرداری تایبەت بە چارەسەرکردنی منداڵاندا.

كاتێك دەرمان سوودی دەبێت كە منداڵ:

١.تووش بوونی بە نیشانەی توند لەوانەیە چارەسەری بە شیكاری دەروونی بە تەنها نەكرێت.

٢ .بێ توانایی بەدەست هێنانی چارەسەری شیكاری دەروونی.

٣. بوونی تێكچوونی عەقڵی یاخود تێكچوونی دوو جەمسەری.

٤. بە دەست خەمۆكییەكی درێژخایەن بناڵێنێت.

زۆربەی كات وا بەباش دەزانرێت منداڵەكە بەردەوام بێت لە سەر بەكارهێنانی دەرمان بۆ چەند مانگێك دوای نەمانی نیشانەكانی خەمۆكی،ئەمەش دەبێتە هۆی كەم بوونەوەی نەگەری دووبارە بوونەوەی مەترسییەكە.

ئاماژەونیشانەكانی خەمۆكی لای منداڵان:

زۆر گرانە دەست نیشان كردنی خەمۆكی لەلای منداڵان بە هۆی پەیوەست بوونی زۆر بەی هەڵسوكەوتەكانی منداڵ بەخەمۆكی ناسایین. بۆیە پزیشك پێش دەست نیشان كردنی حاڵەتەكە پێویستی بەزانینی چەندین جار و درێژی و ماوەی حاڵەتەكە، سەرباری زانینی ئاماژە و نیشانەكانی.

ئاماژە و نیشانەكانی خەمۆكی لای منداڵان:

لە تەمەنی پێش چوونی بۆ قوتابخانە:

١. كەم گرنگی دانی بەیاری.

٢. زۆربەی جار بە ئاسانی دەگرێت.

٣. زۆر ئارەزوومەندە.

لە تەمەنی قۆناغی سەرەتایی دا:

١. زیاد لە پێویست تووڕە دەبێت.

٢. دەم و چاوی خەمناک دیارە.

٣. بە ئاسانی باوەڕ بوونی بە خۆی لە دەست دەدات.

٤.دوورە پەرێز دەبێت لە ماڵ و برادەرەکانی.

٥. زۆر بەخراپی گفتوگۆ لە گەڵ هاوڕێکانی دەکات.

٦. زۆر باسی مردن دەکات.

لە تەمەنی هەرزەکاری دا:

١. هەمیشە ماندووە.

٢.خۆی لە چالاکییە باشەکان دوورە پەرێز دەکات.

٣. مشتومڕ و دەمەتەقێ لە گەڵ دایک و باوک و مامۆستاکانی دەکات.

٤. بەش داری لە کاری ماڵو ئەرکی ماڵە وە دا ناکات.

٥. بە هەندێک ڕەوشتی خراپ هەڵدەستێت، وەکو خۆ بریندار کردن.

٦. بە دەست هەندێ بیروڕای خۆکوژی دەناڵێنێت.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ ڕزگار کردنی منداڵەکەت لە داخراوی و شەرمنی

نیشانەکانی شەرمنی لای منداڵ:

منداڵی شەرمن وا دەناسرێت بە دڵە ڕاوکێ،ونەبوونی متمانەبەخۆیی، ودوورەپەرێزی، وقسەکردنی بەدەنگی نزم، وهەموو هیوایەکی ئەوەیە لەبەر چاودانەبێت، و کەدەچێتە ناو خەڵك دەم و چاوی سوور هەڵدەگەڕێت، و لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ڕادەکات، و ئەگەر میوانیان بێت خۆی دەشارێتەوە، و لەگەڵ نزیکەکانی بەشداری یاری کردن ناکات، و زۆر جار شڵەژانی دەروونی دەبێتە هۆی تەتەڵەکردنی زمانی لە کاتی قسەکردندا.

پسپۆڕانی زانستی دەروونناسی کێشەکانی شەرمنی لای منداڵان بۆ چەند هۆکارێك دەگێڕنەوە کە ئەمانەن:

١.هەکارە بۆ ماوەییەکان.

٢.پێنەدانی متمانە ی لەلایەن دایکان و باوکان به منداڵ.

٣.بێبەری کردنی لە سۆز و خۆشەویستی و پەروەردەکردن و پارە.

٤.لایەنگری زیاد لە پێویست لە منداڵ.

٥.بەتەواوی فەرامۆش کردنی.

٦.شکاندنەوەو گاڵتە پێ کردنی زیاد لە پێویست .

٧.نازوو نووز کردنی منداڵی شەرمن لە کۆتاییدا دەبێتە ڕەوشتێکی هەمیشەیی.

٨.دڵ ڕەقی زیاد لە پێویست بەرامبەری.

٩.خۆ بە کەم زانینی جا لەبەر کەم و کورتی لاشەی بێت یان ژیری یان کەم توانایی خوێندنی.

١٠.ناجێگیری هەڵس و کەوت کردن لە گەڵیدا.

١١.دڵ تەنگی و پەستی لای منداڵەکە.

١٢.کەم و کورتی کیمیایی لە مێشکیدا.

١٣.ڕێگە پێنەدانی دایکان و باوکان بەمنداڵەکانیان بۆ بەشداری کردنیان لە بۆنەو ئاهەنگەکانو دانیشتن و پێشوازی کردنیان لە میوانەکانیان.

١٤.ڕێگە پێنەدانیان بە دەربڕینی خۆیان و بێدەنگ کردنیان .

١٥.تووش بوونی منداڵ بە ئەزموونێکی شکست خواردوو لە پێش چاوی خەڵکیدا.

١٦.شەڕو دەم بەدەمێی دایکان و باوکان لە بەردەمی منداڵدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە ئاارامی و دڵە ڕاوکێ بکات.

١٧.کەڵەکە بوونی ئەزموونی ناخۆش وای لێدەکات خۆی دووره پەرێز بگرێت ئەمەش تووشی ترس و دڵە ڕاوکێی دەکات.چارە سەرکردنی کێشەی شەرمنی لای منداڵ:

١٨.ئەمەش بەهۆی پشت گوێ نەخستنی کێشەکانیان، بەڵکو گەڕان بە دوای هۆکارەکانی جۆری شەرمنیەکەدا. بەلەبەر چاو گرتنی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە:

١.دروستکردنی کەش و هەوایەکی ئارام بۆ منداڵەکە لە ماڵەوەداو دوور لە توندو تیژی هەڵوێست ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ترس و نائارامی.

٢.بەکارهێنانی هەڵوێستی نەرم لەگەڵیدا.

٣.پێدانی سۆز و خۆشەویستی بە منداڵ.

٤.فێرکردنی منداڵ بە تێکەڵی لە گەڵ خەڵکی تردا.

٥.هاندانی منداڵ بۆ داهێنانو ئەفراندن و دەرخستنی لایەنە جیاوازەکانی کە تێیدایە،ئەمەش متمانەی بەخۆبوونی زیاتری لا دروست دەکات.

٦.دوورکەوتنەوە لە توورەیی و سەرزەنشت کردنی بەتایبەتی لەبەر چاوی خەڵکدا.

٧.بواری پشت بە خۆ بەستنی پێبدە و زیاد لە پێویست نیگەران مەبە بەرانبەری.

٨.هاندانی بۆ یاری کردن لە گەڵ خەڵکانی تردا.

٩.لەکاتی قسە کردنیدا باش گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە.

١٠.بەستنی پەیوەندیەکی ڕاستگۆیانە و ڕوون لە گەڵیدا.

١١.سەربەستی پێدانی بۆ هەڵبژاردنی هەندێشتی تایبەت بەخۆی وەکو: جل وبەرگ و یاری و.هتد، بەکارهێنانی یاری وا پێویستی بە هاوکاری کردنی خەڵکی تر هەبێت.لەکاتی قسە کردنیدا باش گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە.

١٢.فێركردنی بە یاری لاشە خاو كردنەوە.

١٣.هان نەدانی بۆ كارێك كە لە سەرووی توانای ئەودا بێت.

١٤.هاندانی بۆ بەشداری كردنی بۆ ئەو چالاكی یە كۆمەڵایەتیەكاندا و هاوڕێیەتی كردنی دایك و باوك لە گەڵیدا بە شێوەیەكی پلەپلەیی و هاندانی بۆ پێشوازی كردنی لە خەڵك و گفتوگۆ كردن لە گەڵیاندا.پێوویستە ئەم كێشەیە زوو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە، چەندە زوو چارەسەر بۆ ئەم كێشەیە دابنرێت ئەوەندە توانای ڕزگار بوونت لە كێشەكە زیاتر دەبێت، ئەم كێشەیەش تا ئاستێك شارەزایی منداڵ و توانای ڕادەگرێت و لەخوێندن و خوێندەواری دوای دەخات و تووشی دڵەڕاوكێ و كێبەركێی دەروونی دەكات، هەروەها تووشی ژیانی دوورە پەرێز بوونی كۆمەڵایەتی دەكات و دەبێتە هۆ ی لە دەستدانی هەڵەكانی ژیانی.پێویستە لێرەدا جیاوازی بكەین، لە نێوان (شەرم) و (ئابڕو) دا، چونكە شەرم، بریتی یە لە پووكانەوەو گۆشەگیری دەروونی منداڵ و نەتوانین و بەردەوام بوونیەتی لە گەڵ خەڵكیدا، بەڵام ئابڕو، بریتی یە لە پابەند بوونی منداڵ بە پایەكانی ئاین و خووڕەوشت و ئەدەبەوە.

چەند ئامۆژگاریەك بۆ خێزانەکان

بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و ترسی منداڵەکانیان لە کاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکاندا

١- پێویستە دایك بڕوای تەواوی لەسەر ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری منداڵەکەی هەبێت بە تایبەت لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکاندا، هەرگیز نابێت تەنها لەو چەند ڕۆژەی کە ماوە بۆتاقیکردنەوە زەخت و فشاری زۆر بخاتە سەر منداڵەکەی بۆ هەوڵدان و هەموو سەعاتەکان چڕبکاتەوە لەسەری شتی زۆری بەسەردا بدات. چونکە زیادەڕەوییەك لەسەر قوتابییەکەدا دروست دەبێت سەردەکێشێت بۆ دڵەڕاوکێ و ترسان لە تاقیکردنەوە، و هەروەها مێشکی زۆر ماندوو دەبێت، بەشێوەیەکی ناسروشتی. بەڵکو دەبێت قۆناغ بە قۆناغ هەوڵی لەگەڵ بدرێت و پێشتر ئامادەکرابێت. وانەکانی بەباشی وەرگرتبێت.

٢- گرینگیدان بە ڕاهێنان و مومارەسەی وەرزشی قوتابی: دەبێت منداڵکە خۆی لەسەر ئەنجامدانی وەرزشی ڕۆژانە ڕابهێنێت وڕاهێنان بکات، بۆ ئەوەی

ئـەکتیڤتربێت و زیـاتر ڕۆژانـە چـالاکیەکانی تـازە بکـات و ڕوحێکـی تریـان بەبەردابکات، و هەروەها بۆ ئەوەی ئەو قوتابیە بتوانێ بە شێوەیەکە سروشتی بـا دڵی خۆی بدات و بڕوای بە خۆی بکات.

٣- پێویستە دایك پابەند بێت لـە هەڵبـژاردنی شـوێنێکی ئـارام و بێـدەنگ بـۆ منداڵەکەی و بەجوانی و بەوریایی مامەڵەی لەگەڵدا بکات. دایـك نابێـت قیـژە قیژ بەسەر منداڵەکەیدا بکـات و نابێـت بـە گـرژی و ڕووی نـاخۆش ڕووبـەڕووی ببێتەوە بەتایبەت لەوکاتەی کە منداڵەکە هەڵەیەك دەکات، چونکە لەم کاتانـەدا تەرکیزی منداڵەکە و شیرازەی فکری منداڵەکـە تێکـدەدات و وەڵامـی ڕاسـت و دروست وەرناگرێت و خەم دایدەگرێتو و ئـەم کـارەش وا لـە منداڵەکـە دەکـات جارێکی تریش هەڵە دووبارە و سێ بارە بکاتەوە.

٤- نابێت دایك یان باوك بە هیچ شێوەیەك سەرزەنـشتی منداڵەکـەی بکـات بـە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەبەردەمی خـەڵکی. چـونکە ئەمـەش وای لێـدەکات کـە زانیارییەکان وەرنەگرێت، حەزی بە زانست و فێربوون نامێنێت، بەڵکو دەبێت لـە جێگای ئەودا هانبدرێت و ڕوحی بەرەنگاری و هەوڵدان و سوربوونی لـەلا بـەهێز بکرێت و هانبدرێت بۆ بە دەستهێنانی باشترین نمرە.

٥- هەوڵبـدرێت هـەموو هـەوڵ و کۆشـش و پێداچـوونەوە نەخرێتـە شـەوی تاقیکردنەوە بە تەنها و، بەپەلە و خێرا و بە هەڵپروزاوی سـەعی پێنەکـەی لـەو شەوەدا. چونکە ئـەم حاڵەتـەش تـەنها ترسـان و دڵـەڕاوکی و خـەمۆکی لـەلای منداڵکە دروست دەکات.

٦- وازهێنان لەو پێداچوونەوەی کە بە شێوەیەکی لەسـەریەك و بـێ پـچڕانەوەیە ئەمەش سەرکەوتونییە، بەڵکو دەبێت بـوارێکی بـۆ گاڵتـە و یـاری و پـشوویەك

بێنێتەوە. وا باشە پێداچوونەوەیەکی هێواش و لەسەرخۆ جارجار هەلێکی بۆ خۆشی و پشوو و یاری بڕەخسێ.

٧- پێویستە دایك گرنگی زۆر و باش بدات بە ڕاستکردنەوەی ئەو هەڵانەی کە منداڵەکە ئەنجامی داون و لە کاتی تاقیکردنەوە یان ئەو هەڵانەی کە لە دەفتەر یان کتێبەکەیدا کردونی، بۆی ڕوون بکاتەوە و هێڵ بەژێر هەڵەکانیدا بهێنێت، بۆ ئەوەی جارێکی تر هەڵەکان دووبارە نەکاتەوە و هەروەها بۆ ئەوەش تا تووشی بێ هیوای خامۆشی نەیەت.

٨- پێویستە دایك چاك بزانێت و تێبگات، کە دڵەڕاوکێ و ترسی بێ ئەندازە و لەڕادەبەدەر دەگوازێتەوە بۆ منداڵەکە بەبێ ئەوەی هەستی پێبکات. جا بۆیە پێویستە پێشتر ئامادەباشی بۆ ئەو مەسەلەیە بکرێت و لە کاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ لەسەر منداڵەکە. پێویستە دایك زوو بەزوو دەستبەجێ بەدوای ئەم نەخۆشییەدا بچێت و گرنگی بە منداڵەکە بدات و دەرفەتی بۆ بڕەخسێنێت بۆ ئەوەی لەوبارەیەوە بیدوێنیت و قسەی لەگەڵدا بکات. و مەترسیەکانی دڵەڕاوکێ بۆ باس بکات و ئاگاداری بکاتەوە و هۆشیاری بداتێ وووریای بکاتەوە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوە. چونکە بێگومان ئەم شێوەیە نیشانەکانی دڵەڕاوکێ زۆر کەمتر دەکاتەوە.

٩- بایەخدان بە لایەنی خواردن و سیستمی خواردن بۆ منداڵەکان. دەبێت خۆراك و ژەمەکان بەپێی بەرنامەیەکی تەندروستیانە بێت و جۆراوجۆربن و پرۆتینەکانو بەرهەمی شیرەکان و میوجات و سەوزە و هەروەها خواردنی مێووژ و گوێز و چەندەها خۆراکی تر. کە ئەم خواردنانە هاوکاری زیاتری منداڵکە دەکەن، لەسەر زیرەکی و تەرکیز پەیداکردن و زوو وەرگرتنی زانست و زانیاریەکان.

درۆکـــردنـــی مـــنـدالان.

ئایا هیچ کام لە منداڵەکانت درۆ دەکەن؟

گرینگترین هۆکارەکانی درۆکردن ئەمانەن:

١. نەبوونی ئارامی

٢. رۆڵەکەم راستی مەڵێ.

٣.درۆی ئەفسانەیی.

٤.درۆزن.

٥. دایک و باوکیشم درۆ دەکەن.

١. گرینگترین هۆکارەکانی درۆکردن: نەبوونی ئارامی و بونی ترسە.

کاتێك شێوازی لێکۆڵەرەوە بەکار دەهێنین – وەکو بینیمـان- یـاخود شـێوازی سزا توند یان تورەیی و سەرزەنەشت و هاوارکردن بەدەنگی بەرز کاتێك هـەڵس و، کەوتێکی هەڵە دەکات ، لەم کاتەدا درۆ دەکات بۆ پارێزگـار کـردن لـە خۆیـو، رزگاربوون لە سزاولەو شتەی کەلێی دەترسی.

چـــــارەســـەر:.

چارەسەرکردنی ئەم جۆرە درۆکردنە، بە بەکارهێنانی شێوازی گفتـو گـۆ و لێـك تێگەیشتن دەبێت، لەمانەش گرینگتر هەستکردنیەتی بە ئارامی، پرسـیار لێـرەدا ئەوەیە: ئایا باوان دەتوانن وا لە منداڵەکانیان بکەن هەسـت بـە ئـارامی بکـەن، کاتێك بۆ خۆیان هیچ هەستکردنێکیان بە ئارامی و دڵنیـایی لـە دڵـدا نـەبێت؟ چونکە کەسێك شتێکی نە بێت ناتوانێـت هـیچ ببەخـشێت، بۆیـە پێویـستە لـە سەریان هۆکارەکانی نائارامیان بزانن، جا لە پەیوەندی بوونیان بە خـواوە بێـت یان پەیوەندی خێزانی یاخود ئەوەی پەیوەندی بەکارەکەیانەوەیەهەیە. لە سەرەتادا دەست دەکەن بە بەدەستهێنانی ئارامی و دڵنیایی و ئاسایش بـۆ خۆیـان، بـەزۆر کردنی دەرمانی خودایی هەر وەکو پەروەردگارمان **دەفەرموێت: (ألا بِذكرِ اللّهِ تَطمَئِنُ القُلوبُ) الرعد: من الآية٢٨**

٢. ڕێگای پێنەدان بەگوتنی ڕاستی:

بۆ ئەمە نموونەیەك دەهێنینەوە، کاتێك منداڵ بە دایکی دەڵێت: ڕقم لە برا تـازە لە دایك بووەکەم دەبێتەوە، لەبەرئەوەی هەسـت بـەئێرەیی دەکـات بەرامبـەری، لەوانەیە دایکی لێی بدات، چونکە ڕاستی پێ ووتوە، ئەنگییـە قـسەی وامەکـە، بەڵام ئەگەر پێچ و پەنای لەگەڵ دایکیدا کرد و، درۆیەکی ئاشکرای کرد، کە ئـەو ئێستا براکەی خۆش دەوێت، ئەوا دایکی خەڵاتی دەکاتو ماچـی دەکـات و لـە باوەشی دە گرێت، لێرەدا ئەمە لای منداڵەکە جێگیر دەبێت کەوا گوتنی ڕاسـتی ئازاری پێدەگەیەنێت، ئەوا درۆ و ناپاکی سوودی پێدەگەیەنن و، دایکـی خـەڵاتی دەکات، بۆ یە ئەوان درۆزنی بچکۆڵانەیان خۆش دەوێت.

دڵە ڕاوكێ (نیگەرانی) ـ قەلەق)

لە هەستێكی تەواوی نەزانراوبە ترس و پەشێویەك بێ ئەوەی سەرچاوەی مەترسیەكە دەستنیشان بكرێت.

نیشانەكانی دوودڵی (دڵە ڕاوكێ)

١ـ لە دەستدانی هەڵسوكەوتی تەواو شایستە .

٢ـ شەو نخونی ـ خەوی پچرپچڕ ـ سەختی چونە ناو خەوێكی قوڵ.

٣ـ زۆربونی چالاكی ڕەگەكانی (دەمارەكانی) مێشك، وەك: نارەقكردنەوە لێدانی دڵ ساردی دەست و قاچ وشك بوونەوەی دەم ز قوڕگ- شێواوی هەرس كردن.

٤ـ پەشێوی ماسولكە، وەك: لەرز و ڕاچڵەكین ـ هیلاكی پشوو نەدان.

٥ـ هەستكردن بە ترس و چاوەڕوانكردنی خراپە.

لەگەڵ دڵە ڕاوکێ ئەم نەخۆشیانە دێنە ئاراوە

١ـ نەخۆشی ڕەگەکانی خوێن، وەك هستریا (هەڵچونی لە ناکاو بێهۆ)، خەمۆکی، کەم دویی، هەستکردن بەنەخۆشی.

٢ـ نەخۆشی ئەندامەکان، وەك دروستبوونی لوی کیسەی سەر گورچیلە - زۆربوونی ڕژێمی دەرەقی - ڕقبونی خوێنبەری مێشك ـ کەمی شەکر لە خوێندا.

هۆکارەکانی درووست بوونی دڵە ڕاوکێ

١ـ لە دەستدانی دڵنیایی، وەك منداڵی و ڕوداوەکانی، بەنمونە(نیگەرانی دوورکەوتنەوە لەدایك بەهۆی نەمانی یان ڕۆیشتنی یان چونە ناو نەخۆشخانە بۆماوەیەکی زۆر)

٢ـ پێگەیشتنی جەستەی لە منداڵیدا، تەریق بونەوە، شەرم کردن لە گەڵ دەرکەوتنی نیشانی پێگەیشتن.

٣ـ کێشەی خێزانی و سامانی و پیشەیی و بەر پرسی زۆری کارەکان ،

٤ـ هەندێ نەخۆشی سەختی ئەندامی بەردەوام ڕێخۆش کەرن بۆ دەرکەوتنی نیگەر انی.

٥ـ تەمەن دەوری هەیە لە دەرکەوتنی دڵە ڕاوکێ چونکە زیاد دەبێ لەگەڵ پێگەیشتنی کۆئەندامی ڕەگی خوێن لە منداڵدا بە شێوەی ترس و خەوی ناخۆش. هتد، و هەروەها لەگەڵ سست بوونی کۆئەندامی دەمار لای بەساڵاچوان.

نیگەرانی منداڵ:

لە سەر هەندێ منداڵ باری نیگەرانی دەردەکەوێ، لە بەرامبەر هەندێ شتدا، کە ئەمەش لای منداڵی بچوك هەردوو لایەنی دەرونی و جەستەی دەگرێتەوە، وەك هەستێکی شاراوە بەڕودانی خراپە، خێرایی لێدانی دڵ، زۆر میزکردن، هەندێ جار لەشەودا لەخەوڕانەپەڕێ و هاواردەکات، وەخەوی کابوسی (ناخۆش)پڕلەترس و سام دەبینێ بەتایبەت لەتەمەنی (٢_٤)ساڵ ئەم خەوزڕانە بە سەنگی مەحەکی نیگەرانی دادەنرێ منداڵەکە تاکو ڕا دەی پێویست بوونی بەهێزکردنەوەی دەرونی دەستنیشان دەکرێت.

وەهەندێ منداڵ نیگەرانییەکی کەم دەردەبڕن،بەڵام ئاماژە بۆ هەندێ شتی نادیار دەکەن، وەك ترسان لەتاریکی و هەرشتێك بەدی بکرێت لە ناویدا، و لەسەگی نانەسراو، لەدەنگی بەرز، لەپەنجەرەی کراوە.

هەروەك (ئەنتۆنی) سێ جۆری گەورەی دڵەڕاوکێ لەمنداڵ دەستنیشان دەکات:

١ـ نیگەرانی گواستراوە (لاسایی کردنەوەی کەسانی تر).

٢ـ نیگەرانی هەستکردن بەئازار و ژان.

٣ـ نیگەرانی ململانێ.

منداڵ کاتێ توشی نیگەرانی گواستراوە دەبێت، بە تێکەڵاوبوون لەگەڵ توشبووان بەنیگەرانی دەمارەکان لە بە ساڵاچواندا، ئەمەش لە ڕێگەی هەڵگرتنەوەی خوی ئەو نەخۆشانە، بەڵام دوودڵی هەستکردن بە ئازار لە ڕێگەی بەرکەوتنی زەبرێکی

بەهێز کە ئەمەش دوورنییە لەلایەن دایك و باوکەوە بێت، بەلام دڵەڕاوکێی ململانێ دادەنرێ بە سەختترین جۆری نیگەرانی لە دیاری کردن دا، ئەمەش بەهۆی بە گژداچونەوەی هێزی دەرونی قوڵ لە هەستی ئەو کەسەدا.

چارە سەری نیگەرانی

دەگۆڕێ بەپێی کەس و سەختی نەخۆشییەکە

١- چارە سەری دەرونی بەرێگەی دانیشتن لەگەڵیدا، وە هاندان و ئاراستەکردنی.

٢- چارەسەری ژینگەی کۆمەلایەتی:- بە ڕاستکردنەوەی باری کۆمەلایەتی یان ڕاڤەکردنی لە کاتی پێویستدا.

٣- چارە سەری کیمیایی:- دەرزی هێور کەرەوە، بەتایبەت لە سەرەتادا، یان یارمەتیدانی لەسەر خەوتن ڕۆژانە (٢٠)کاتژمێر.

٤- چارەسەری ڕەوشتی:- پشوودان و بەگژداچونەوەی پلە بە پلەی سەرچاوەی ترس و نیگەرانیەکان .

٥- چارەسەری کارەبایی :- لەکاتێکدا نیگەرانییەکە پەیوەستبێ بە خەمۆکی زۆر.

تەلەفزیۆن و شکست هێنانی خوێندن

بێ گومان منداڵان یەکەم قوربانی مامەڵەکردنی نەشیاون کە تواناکانیان پەك دەخات و دوارۆژی خوێندنیان دەخاتە مەترسیەوە. لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکان دەریان خستووە، کە ڕێژەیەکی گرنگی منداڵان دووچاری خەو زڕان بونەتەوە، هۆکاری سەرەکی ئەمەش بریتی یە لە زیادە ڕەوی کردن لەسەیرکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن. هەروەها لاوازی منداڵان لە ڕووی زانست و زانیاریەوە دەگەڕێنێتەوە بۆ چەندین هۆکار لەوانەش: بێ ئیشی خێزان و نا ڕۆشنبیری ئەو خێزانەی ئەو جۆرە منداڵەی هەیە، و خراپی باری گوزەران و نیشتەجێبوون. هەرکات منداڵ لە ناوەندێکی ناڕۆشنبیرو پڕگێرو گرفت ژیان بباتە سەر ئەوا ڕووبەڕووی زۆر کۆسپ و تەگەرە دەبێتەوە کە ڕەوشی خوێندنی منداڵەکە تێك دەدات و بەردەوام پەنا بۆ دەرمانی هێورکەرەوە دەبات تاوەکو خەوی لێبکەوێت.

هەر ئەم توێژینەوەیە ئاماژە بەوە دەکات کە زۆر سەیری تەلەفزیۆن لەلایەن منداڵانەوە بەهۆکاری سەرەکی سەرنەکەوتنی خوێندن دادەنرێت، سەرەڕای دڵەڕاوکێ و بێ ئاگای و لاوازی بیرکردنەوە. ئەو منداڵانەی ئەنجامی باش‌و سەرکەوتوو بەدەست دەهێنن ئەوانەن، کە کاتێکی کەم بۆ سەیرکردنی تەلەفزیۆن تەرخان دەکەن، کە لەیەك کاتژمێر تێپەڕ ناکات لە ڕۆژێکدا. بەڵام ئەوانەی ئەنجامی خراپ بەدەست دێنن ئەوانەن کە زیاتر لەدوو کاتژمێر لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆن دادەنیشن.

ئامێری تەلەفزیۆن لەسروشتی خۆیدا نە بەسودەو نەخراپە، بەڵکو پێویستە باوکان و دایکان منداڵەکانیان وا ڕابهێنن شیاوترین و چاکترین بەرنامە هەڵبژێرن، و بۆیان ڕوون بکەنەوە کە زیادە ڕوی لە تەماشاکردنی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن چ زیانێکی زۆری بەدواوەیە لەوانەش: (شکست هێنان لە خوێندن و کزبوونی چاوو کەم خەوی و گرفتی دەرونی) هەروەها لەسەر باوکان و دایکان پێویستە بایەخ بەو بەرنامانە بدەن کە منداڵەکانیان سەیری دەکەن، هەوڵ بدەن دەمەتەقێیان لەگەڵدا ئەنجام بدەن. هەروەها تاوناتاوێك بەشداریان لەگەڵدا بکەن لە بەدواداچوونی بەرنامەکان هەرچەندە لەکاتێکی درەنگی شەویش دابێت، چونکە خەوتن لە کەش و هەوایەکی لەباردا زۆر باشترە لە خەوێك بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ.

تــرس لــەلای مــنداڵ

منداڵ هەر لەکاتی لە دایك بونیدا، وەڵامـی کاریگـەری دەرەکـی دەداتـەوە کـە دەوری داوە، بەڵام وەڵام بەپێی جۆر و مـاوەی کاریگـەری دەگۆڕێـت، بـۆ نمونـە ڕوناکی زۆر وا لەمنداڵ دەکات چاوی بەخێرایی بجـولێنێ، و دەنگـی بـەرز بـەرەو گریان و خۆ جوڵاندنی دەبات تا وەکو بـەرگری لـە خـۆی بکـات، ئـەم ڕەفتارانـە سەبارەت بەم ڕوداوانە پێیان دەوترێت ترس.

ترس هەموو جوڵەو دەنگ و گۆڕنی دەنگ و فراوان بـوونی گلێنـەی چـاو و زیـاد بوونی لێدانی دڵ، و هەموو کاردانەوەیـەکی جەسـتەیی بریتییـە لـە خـۆ ڕزگـار کردنی منداڵ لەم کاریگەریە کە هەڕەشە لە ژیانی دەکات.

ترس لای منداڵ لە شێوەی سامێکی قوڵ، کە گشت ڕوخساری دادەپۆشێت پاشان لەرزین و هاوار کردن، کە لەکۆتایدا لەرزینی لێوەکان و تەتەڵەی زمانی لێ دەکەوێتەوە.

ترس تەنها لای منداڵ نییە، بەڵکو لای گەورە و پێگەشتوان هەیە لە ڕێگەی هەندێك ڕووداو کە وەك هێزێکی کارا لە دروست کردنی کەسێتی و لە ناوبردنی هێزی ژێری ئەو کەسە، هەروەك چۆن ئاراستەی دەکات بەرەو ڕێگەیەکی ڕاست و دروست، و مەترسی لێ دوور دەکاتەوە.

توێژینەوەکان دەریان خستووە کە ئەو منداڵەی نەترسێ لە دەوروبەر ئەوا لە تاریکیش ناترسێ هەرچەندە دەستیش بدات لە هەندێ گیاندار، یان باڵندە، یان هەندێ شت. و دەریان خستوەبوونی دوشت لای شیرەخۆر ترس دروست دەکات بەتایبەتی. وەك بونی دەنگێکی بەرز و نەمانی، و ئەگەر شتێکی تر بەراورد بکرێت وەك تاریکی یان گیاندارێك یان ئاگرێك بەیەکێك لەم دوو هۆکارە ئەوا ترس ڕوو دەدات لە بوارەکانی تردا بە گشتی لەگەڵ دووبارە بونەوەی چەند جارێك، بەم کارە دوترێت (کاردانەوەی مەرجدار) هەروەها ترسان لە سەگ هەمان ترسانە لە دەنگی پێش گەستن و پەلامار دانی.

هەر بەم شێوە هەست کردن منداڵ بە ترس و سام، کاتێك بە تەنها جێ دەهێڵرێت بۆ یەکەم جار لە تاریکیدا، خۆ تاریکی هۆکار نیە بەڵکو جیابونەوە و تەنهایی کاریگەری زیاترە لە تاریکی. وە خودی گیاندار جێگەی ترس نییە، بەڵکو دەنگی گیاندارەکە بە تایبەت کاتێك دایك و باوك یاری منداڵانی دەخەنە بەردەم و پاشان لاسایی گیاندارەکان دەکەنەوە.

با منداڵێك وەك نمونە وەربگرین كە لەگەڵ دایكیدا دەژیت كاتێك دەرگایەكان بەتوندی دادەخرێن وە بەدەنگی بەرز قسە دەكرێت، ئەگەر بەشێوازێكی جوان خواردنی پێنەدا، ئەوا زۆر ئاساییە، كە دیكەكە خۆی جێگەی مەترسی بێت بۆ منداڵەكە كە بە تایبەت لە كاتی خواردندا، هەر بۆیە زۆرێك لە منداڵان خواردن لە دایكیان وەردەگرن بەڵام لە وەرناگرن، یاخود بەپێچەوانەوە، یاخود منداڵەكە لەگەڵ كەسێك ڕادێت و لێی وەردەگرێت ، بەڵام لە كەسانی تر دەترسێت، بە زۆری وایە كە منداڵ لە شتێك دەترسێت كە دەنگێكی بەرزی لێدەربچێت و بەدووبارە بونەوەی ئەم كارە دەبێتە ڕاستیەكی چەسپاو لە مێشكی منداڵەكەدا، و هەندێ ترسی تر هەیە لە دەرونی منداڵەكەدا سەر هەڵدەدات، لەگەڵ چونەناو، ژیان و ئەركی خێزانەوە.

پەیڕەو كردنی هەندێك نەریتی هەڵە لە كاتی لە دایك بوونی منداڵدا

١.چاوڕشتن (كل لە چاو كردن)

ماددەی قوڕقوشم لە زۆربەی هەرەزۆری كلی بازرگانی یە كاندا هەیە، كە منداڵ تووشی ژەهراوی بوون دەكات یان مێشكی ئازاردەدات، بەڵام سوورمە كردن زیانی نییە.

٢.خوێیاوی كردنی لاشەی منداڵ.

ئەمەش بە لێدانی خوێ لە پێستی منداڵ بە باوەڕ بوون بەوەی، كە دەبێتە هۆی لابردنی پیسی، بەڵام ئەوە كارێكی ترسناكە و لەوانەیە ببێتە هۆی وشك بوونەوەی پێستی منداڵ.

٣.پێ نە دانی ژەك بەمنداڵ.

ئەمەش مادەیەكە لە مەمكی ئافرەت دێتە خوارەوە لە ڕۆژانی یەكەمی منداڵ بوونیدا، بە بیانووی ئەوەی زیان بە منداڵ دەگەیەنێ، ئەمەش هەڵەیەكی گەورەیە چونكە ماددەی (ژەك) خاوەنی بەهایەكی خۆراكی گەورەیە بۆ منداڵ.

٤.پێچانەوەی منداڵ بەتووندی.

ئەمەش زیان بە جووڵە و هەناسەدانی منداڵ دەگەیەنێ بەتایبەتی لە هاویندا.

٥.پێدانی شتی ڕەوان كار بە منداڵ.

لە نێوان ماوەیەك و ماوەیەكی تردا بۆ پاك كردنەوەی زگی منداڵەكە ، ئەمەش هەڵەیەكی ترسناكە و دەبێتە هۆی وشك بوونەوەی منداڵ و تووش بوونی بە ترسناكی.

٦.پێدانی ماددەی خەولێخەر.

ئەمەش بۆ ئەوەی دایك و باوك وەڕەس نەبن لەوانەیە ببێتە هۆی تێكدانی كۆ ئەندامی هەستیاری منداڵ و تووشی مەترسی بكات.

٧.ماچ كردنی منداڵ.

ئەمەش دەبێتە هۆی گواستنەوەی نەخۆشی، یا بە ڕێگای پێست یان بە هۆی كۆئەندامی هەناسەدان.

جگەرە کێشان هۆکاری داڕووخانی خێزانە؟

یەکێك لە پسپۆڕانی ئەمریکی لە ئەنجامی بەدواداچوون و لێکۆڵینەوەی تایبەتی کەپێی هەڵساوە سەبارەت بەبڵاو بوونەوەی جگەرەکێشان لە جیهاندا گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە داڕووخانی خێزان بە هۆی پێشوازی کردنی کوڕان و کچانە لە جگەرەکێشان. دکتۆر (مۆریس پۆلسۆن) کە پزیشکی دەروونییە دەڵێت: جکەرەکێشانی کوڕان و کچان دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی تێگەیشتنێکی ڕاست و دروست لەهەست و سۆز و پێداویستییەکانیان لەماڵەوەدا.

لێرەدا پرسیارێك سەر هەڵدەدات: بۆچی کوڕان و کچان گرنگی پێدانی هەست و سۆزیان لە دەست دەدەن؟

بێگومان لەماڵ نەبوونی دایك و باوك بە هۆی سەرقاڵیان بەکارو بارەکانیان لە دەرەوەی ماڵدا و، بێبەشکردنی کوڕ و کچەکانیان لە سۆزی دایکایەتی و ناڕاستەکردنی باوکایەتی و پێکەوە گرێدانی خێزان، لادانی ڕەوشتی لێدەکەوێتەوە، بۆیە لە سەر خێزانەکان پێویستە بگەڕێنەوە بۆ پڕکردنەوەی

پێداویستییەکانی کوڕان و کچانیان، گرینگترین پێداویستییەکانیشیان بریتین لە خواردن و خواردنەوە، هەروەها پەروەردەکردنو بەدواداچوونی ڕەوشتەکانی کچان و کوڕان بەرپرسیاریەتیەکی پێویستە و لە ئەستۆی دایك و باوك دایە، هەروەها پێوویستە ئاگاداری ئەوەبین، کە منداڵەکانمان لەگەڵ کێ دا دێنو دەچن و هاوڕێیەتی کێ دەکەن.

لە زۆربەی کاتەکاندا دایکان و باوکان هۆکاری داڕوخان و تێکدانی ژیانی منداڵەکانیان بە هۆی پەروەردەکردن و ئاڕاستەکردنی هەڵەوە.

بۆچی جگەرەکێشان قەدەغەکراوە:.

جگەرەکێشان قەدەغەکراوە بە هۆی ئەوزیانە زۆرانەی لێی دەکەوێتەوە بۆ گیان و ماڵی مرۆڤەکان، (شێخ عبدالعزیز بن باز) (خوالێ ی خۆش بێت) دەڵێت: جگەرەکێشان قەدەغەکراوە لەبەرئەوەی پیسە و سەرچاوەی زەرەر و زیانی یەجگار گەورەیە، بۆیە خوای گەورە دەفەرموێت{ يسألونك ماذا أحل لهم قل أحل لكم الطيبات} .

زیانەکانی جگەرەکێشان لە ڕووی تەندروستییەوە

١. نەخۆشی شێرپەنجە.

٢. بەرز بوونەوەی فشاری خوێن.

٣. تەسك کردنەوەی موولولەکانی ژێرپێست.

٤. تەسك کردنەوەی بۆڕی هەناسەدان.

٥. کۆکە.

٦. تێکچوونی مێشك.

٧. لەبارچوونی منداڵ.

٨. لە دایك بوونی منداڵی نا تەواو.

٩. توش بوونی بە شێرپەنجەی گەرووی منداڵ دان.

١٠. تووش بوونی منداڵ بە ئێسکە نەرمە.

١١. ماندووبوونی زۆر لەکاتی سك پڕی و سوڕی مانگانەدا.

١٢. تووش بوونی بە نەخۆشی بۆڕی یەکانی دڵ وەکو زیاد بوونی لێدانی دڵ.

١٣. تووش بوونی بە شێرپەنجەی سیەکان کە دەگاتە ٤٠٪ لەنێوان جگەرەکێشاندا بە هەردوو ڕەگەزەکانی.

دە ئامۆژگاری بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانمان

یەکێك لە دامودەزگا پەیوەندیدارەکانی تایبەت بە بواری تەندروستی ژیری (**الصحة العقلية**) لە نەتەوە یەکگرتووەکان توێژینەوەو ڕاپرسییەکی ئەنجامدا لەسەر پەنجا دایك و باوکی سەرکەوتوو لە بواری پەروەردەکردنی منداڵەکانیان. ئەمەش بۆ بەدەستهێنانی باشترین ئامۆژگاری و بەرنامەی پەروەردەکردن بۆ نەوەکانمان و منداڵەکانمان بەڵام بەشێوەیەکی نمونەیی و جوان.

ئەمانەش باشترین ئەو (دە) ئامۆژگایانەن:.

١- دەربڕینی خۆشەویستی ڕاستەقینە بۆ منداڵەکان: دیارە ئەمەش کارێکی پڕ بایەخە بۆ ئەوەی ڕۆشنایەك بە منداڵەکە ببەخشێ و ئەویش هەست بە خۆشی و

کامەرانی پاڵپشت بکات لەلایەن دایك و باوکیەوە، و لەم توێژینەوەدا هاتووە کە دەبێت دایکان و باوکان گرنگییەکی زۆر بە منداڵەکانیان بدەن وە قسەی خۆشیان لەگەڵدا بکەن و ناویان بە جوانترین شێوە بهێنن و ستایشیان بکەن لەسەر ئەنجامدانی کارە باشەکانو هەمیشە خۆشەویستیان بۆ دەربڕن لە گشت بوارێکدا، کە بۆیان بلوێت و بگونجێت.

٢- فێرکردن و ڕاهێنان: پێویستە ژن و مێرد هاودەنگبن بۆ چۆنیەتی پەروەردەکردنی ڕۆڵەکانیان، هەرگیز نابێت پەنا بۆ دانانی بەرنامە و پرۆگرامی هەڕەشە ئامێز ببرێت لە بواری پەروەردە و فێرکردندا، وا باشە دایکان و باوکان چەند پرۆگرام و نەخشەیەك دابنێن بۆ ڕاهێنان و پەروەردەی ئاسان بۆ منداڵەکانیان، پەنابردن بۆ دابەزینی سزا بەتایبەت لە بەردەمی خەڵکیدا. چونکە ئەمە کاردەکاتە سەر دەرونی و تووشی دڵەڕوکێی دەکات.

٣- تەرخانکردنی هەندێك کات بۆ منداڵەکان: پێویستە ژن و مێرد کاتێکی دیاریکراو دابنێن لە شەو و ڕۆژدا بۆ گەمەکردن و یاریکردن لەگەڵ منداڵەکانیان، و هەروەها پێویستە لەسەریان، کە فێری چەند چالاکییەکی بەسودیان بکەن وەك: ئامادەکردنی چێشت، چاککردنەوەی سەیارە و شتەکانی تر، وە سەرەڕای ئەمانەش دەبێت جارجار منداڵەکان بۆ دەرەوەی ماڵ بەرن، بۆ ئەوەی بەشێك لە کاتەکانیان لە چێشتخانەکان و سەیرانگاکان لەگەڵ یەکتریدا بەسەر بەرن.

٤- جەختکردن لەسەر بەختەوەری ژن و مێرد: ئاڵوگۆڕی ڕێز و خۆشەویستی لە نێوان ژن ومێرددا هۆکاری هێنانەدی ژیانێکی پڕ لە ئەمن و ئاسایشە بۆ خێزان بە گشتی.

٥- فێرکردن و ڕاهێنانی منداڵەکان بۆ جیاکردنەوەی ڕاست لە هەڵە: پێویستە لەسەر بەخێوکەر، کە بنەما بنچینەییەکان و ڕەوشتە باشەکانی فێری ڕۆڵەکانیان بکەن. هەروەها دەبێت ئەرك و فەرمانیان بەسەردا بدرێت بۆ زیاتر ڕاپەڕاندنی کارو بەرپرسیاریان، سوربوون لەسەریان بۆ دەربڕین و ئەنجامدانی مامەڵەی جوانو دڵسۆزانە لەگەڵ خەڵکانی تردا.

٦- ئەنجامدانی ئاڵوگۆڕی ڕێزەوی لێکتێگەیشتن: لەم بارەیەوە وادەخوازێ سوربوونو بەردەوام بوون لەسەر بڵاوکردنەوەی ڕێز و خۆشەویستی و ئاڵوگۆڕی ئەم ڕێز و خۆشەویستییە لە نێوان سەرجەم تاکەکانی خێزاندا دروست ببێت، و لەگەڵ زەرورەت بوونی مامەڵەی جوانی دایکانو باوکان لەگەڵ منداڵەکانیان و پۆزش هێنانەوە لەکاتی ئەنجامدانی هەڵەیەك بەرامبەر و دەربڕینی وەفاداری و خۆشەویستی لەسەر ئەو بەڵێنانەی کە پێیان داون.

٧- گوێگرتن لێیان لەو شتانەی کە دەریدەبڕن و گوزارشتی لێدەکەن: لە کاتێکدا کە منداڵەکان دەیانەوێت هەڵوێستە بکەن و تەعبیر لە چەند کاروبارێکی خۆیان بدەن کە تایبەتە بە خۆیان زیاتر، ئا لەو کاتە پێویستە زۆر بە ڕێزەوە بەرەو پیریانەوە بچن و گوێیان لێبگرن، بایەخێکی تەواو بە هەست و نەستیان بدەن.

٨- پێشکەشکردنی ڕاوێژ و ئامۆژگاری: جارێکی تر پێویستە دایکان و باوکان ئەو بۆچون و بیروڕایانەی کە منداڵەکان هەیانە زۆر بەکورتی بۆیان لێکبدەنەوە و بۆیان ڕوونبکەنەوە لە هەمانکاتدا ڕاگرتنی هەستی منداڵەکان دەبێت بە گەورەیی تەماشابکرێت. کە ئەوانیش دەتوانن ئەو گرفت و کێشانەی کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە تا ئەندازەیەك چارەسەر بکەن و قسەی خۆیان هەبێت لەسەری. لەوانەیە شتی باشیان بەخەیاڵدا بێت بۆ چارەسەری گرفتەکان بۆیە

دەکرێت پرس و ڕاین پێ بکرێت. بەمەش زیاتر عەقڵیان گەشە دەکات و هەست بە گەورەیی خۆیان دەکەن کە حیسابیان بۆ دەکرێت لەلایەن دایك و باوکیانەوە. و زۆرجار فێری ئەوە بکرێن کە کێشەکان بۆخۆیان حەل بکەن فێری چارەسەری پێشوەختەیان بکەن.

٩- پابەند بوون لەسەر ڕاستییە چەسپاوەکان: زۆر زەرورە کە دایکانو باوکان کە بیر لە ڕودانی هەڵەکان بکەنەوە و بزانن کە هەڵە دروست دەبێت، وە هەروەها هەست بە ڕوودانی کاریگەرییە دەرەکییەکان بکەن لەسەر منداڵەکان، وەك ئەو زەخت و فشارەی ڕوویان تێدەکات بەتایبەت لە وەختی گەورەبوونیان و باڵقبوونیان چونکە لەلایەن هاوەڵانی وەك خۆیان لەوانەیە هێندێ جار گاڵتەیان پێبکەن.

١٠- بەهێزکردن و چاندنی گیانی سەربەخۆیی: بە جۆرێك کە پێویست دەکات لەسەر دایکانو باوکان کە بواری زۆرتر بڕەخسێنن بۆ سەربەخۆیی منداڵکانیان، و جۆرێك لە پشت بەستن بە خۆیان فێربکەن بەتایبەت بۆ ئەو کاروبارانەی کە وایان لێدەکات کە هان بدرێن بۆ دروستکردنی گیانی دڵسۆزی و ڕێز و ئیحترام.

سزادانی منداڵ لەسەر هەڵەو خەڵاتکردنی ڕوخێنەر

یەکێك لەو کارە هەڵانەی کەس‌وکاری منداڵ تێیدەکەون، ئەوەیە پەیمان بەمنداڵ دەدرێ تەماشای تەلەفزیۆن بکات وەکو بەخششێك بۆی بەرامبەر ئەنجامدانی کارێکی باش و ئەرێنی. بەڵام ئەگەر کارێکی خراپی ئەنجام دا ئەوا کەس و کاری و بەتایبەتیش دایکی بەڵێنی پێدەدات ڕەوانەی قوتابخانەی بکات و لەلای بەڕێوەبەری قوتابخانە یان مامۆستای پۆلەکەی شکاتی لێبکات.

ئاخۆ ئەنجامی ئەو بەڵێن و پەیمانە چی دەبێت و دواجار بەڵێن دان بەو سزایە چی لێدەکەوێتەوە: منداڵەکە خوو بەتەماشاکردنی تەلەفزیۆنەوە دەگرێت، لەناخی

منداڵەکە ئەوە دروست دەبێ، کە هەمیشە کردنی کاری چاك بەرامبەر تەماشاکردنی تەلەفزیۆنە، وەکو ئەم پاداشتە شتێکی باش بێت، بەتایبەتیش ئەم خەلاتکردنە ئەگەر دوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان بێت بەشێوەیەکی سەرکەوتوو .

بە تێپەڕبوونی کات سەیری تەلەفزیۆن لە خواردن باشتر دەبێت، ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی منداڵ دروست دەکات و منداڵ توانای دیاری کردنی کاتەکانی نامێنێ، کاتەکانی خوێندن و ساتی خەوتن. منداڵ واز لە زۆرێك لە کاروبارەکانی دەهێنێ، جگە لە خوێندن نەبێت، وەکو یاریکردن لەگەڵ منداڵانی تر بەمەش بێبەش دەبێت لەخۆشی یاریکردن و کۆبوونەوەی لەگەڵ منداڵانی هاوڕێی لەناو کۆمەڵگادا.

لەبەرئەوەی کەس و کاری منداڵ ئامێری تەلەفزیۆن وەکو هۆکارێکی پشودانی خۆیان بەکاردەبەن، منداڵ ئەمە بەهەل دەزانێ بۆ ئەنجامدانی کاری توندو تیژی و تێکدەرانە، هەرچەندە کەس و کارەکەی ئارەزوومەندی پشوون و پاڵی دەنێن بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن.

ئەمەو منداڵ ئەو هەوڵ و شێوازانەی مامەڵەکردن لەگەڵ یاریەکرداریە جیاجیاکان لەدەستدەدا، کە دواجار سودیان لێدەبینێ و بیرو هزری گەشەدەکات پێیان.

ئینجا دێینە سەر ئەو سزادانەی کەس و کاری منداڵ چێژی لێوەردەگرن کاتێك دەیانەوێت کوڕەکەیان لە کاری خراپ بگرنەوە، ئەوەش هەڕەشە لێکردنیەتی بەناردنی بۆ قوتابخانە لە لایەکەوە بەڵێن دان پێی بەوە کە لەلای بەڕێوەبەرەکەی یان مامۆستاکەی شکاتی لێدەکەن لەلایەکی دیکەوە.

کاریگەریە نەرێنیەکان سەر دەروونی منداڵ بریتییە لەوە کە رقی لە قوتابخانە دەبێتەوە و پێی وایە لەو قوتابخانەیە دێوەزمەیەك هەیە دەیخوات ئەوەش دبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە لە خوێندن دوابکەوێ و بەشوێن رێگەچارەیەکدا دەگەرێ تاوەکو لە قوتابخانە خۆی بدزێتەوە لەپاشان بۆی دەردەکەوێ باشترین رێگەچارە راکردنە لە قوتابخانە و پاشتر هەوڵدەدات کەس و کاری رازی بکات، کە ئەو کەسێکی شکست خواردووە لە خوێندن تاوەکو بێ هیوا دەبن، لێیو لەپێناو خوادا ئازادی دەکەن.

بەڵام ئەگەر ئەو منداڵە بەئارەزووی خۆشی نەبوو هەر بەردەوام بوو، دایكو باوکی زۆریان لێکرد ئەوا ئاستی خوێندنی وەکو هاورێکانی نابێت و پێی دەگوترێ قوتابیەکی تەمبەڵە، کاریگەری ئەم ووشەیەش لەسەر دەروونی منداڵ زۆر نەرێنی و مەترسیدارە، چونکە وا هەست دەکات ئەو هەمیشە بەزیوە ئەمە سەرەرای رقو کینی زۆر بەرامبەر بە بەرێوەبەر، یان مامۆستا بۆماوەیەکی درێژ لەتەمەنیدا.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بۆ خاڵێکی زۆر گرنگ و بایەخدار بکەین، کە سەلمێنراوەو توێژینەوەی دەربارەکراوە لەرووی زانستییەوە ئەویش ئەوەیە تەمبەڵی و دەبەنگی منداڵ چەندین هۆکاری هەیە، بێجگە لە هۆکاری جەستەیی، ئەوەش لەئاکامی سروشتی پەروەردەیی هەڵەو سروشتی مامەڵەکردنی کۆمەڵگای دەرەوە لەگەڵیدایە بەشێوەیەك بگونجێ لەگەڵیدا.

هیوادارم توانیبێتم بەشێوازێکی باش بیرۆکەکەم گەیاندبێت هەروەك هیواخوازم هەموان لێی بەهرەمەندبن.

جگەرەکێشانی منداڵان و هەرزەکاران

سووتاندنی یەك جگەرە واتە بەرەڵاکردنی (٤٠٠٠) ماددەی کیمیایی وەرەمی لە ناو لاشەماندا.

جگەرەکێشانی منداڵان و هەرزەکاران لە ئەزموون و چاولێکەری بۆ ئالوودەبوون و کەنگەڵانی هەزار بەهەزاری مادە سڕکەرەکان.

بۆچی منداڵان و هەرزەکاران جگەرە دەکێشن؟

لەوانەیە منداڵ پەنابیبات بۆ جگەرە کێشان لە ئەنجامی چەندین هۆکار کە واگومان دەبات لە ئەنجامی ئەو خووەوە سەر بە خۆییەکی پێدەبەخشێت لەلایەن باوکی و هەست کردنە بەپیاوەتی و باڵغ بوونی و هەست کردنە بە توانای پشت بە خۆ بەستنی، بە چاو لێکەری گەورەکان، هەست کردنی بەوەی کە ئەم هەڵسوکەوتەی جۆرێك لە وەرگرتنی پلە و پایەی کۆمەڵایەتی یە،ئەمەش سەرنج ڕاکێش ترین شتە لای جگەرە کێشەکان.

زۆر جار هەرزەکار پەنا بۆ جگەرەکێشان دەبات چوونکە وا گومان دەبات ئەم کارەی هۆکارێکە بۆ چارەسەرکردنی هەندێك لە گوشارەکانی دەروونی.

نیشانەکانی نەخۆشی لای جگەرەکێشان.

١. کۆکە.

٢. خرۆشانی گەرووی.

٣. دەنگ نووسان.

٤. دابەزینی توانای وەرزش لای.

٥. زەرد بوونی ڕەنگی ددانەکانی.

٦. هەناسە تەنگی.

٧. زۆر بوونی مەترسی مردنی لەناکاو.

٨. زۆر بوونی مەترسی بە نەخۆشی ڕەبوە.

٩. زۆر بوونی مەترسی نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە.

١٠. هەوکردنی ڕیخۆڵە و هەوکردنی بۆری هەناسە.

١١. زۆر بوونی نەخۆشیەکانی قوڕگ و لووت و گوێ.

سەرژمێریە میریەکان لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەریان خستووە کە یەك لە دەی هەموو ئەو منداڵانی تەمەنیان لە نێوانی (١١ -١٥) ساڵی دایە بەرێك و پێکی جگەرەدەکێشن.

هەروەها ١٢ ٪ ی کچان و ٩٪ ی کوران بەلایەنی کەم لە هەفتەیەك دا جگەرە یەك دەکێشن، ئەم ژمارانە ئەوەمان بۆ دەردەخەن بوونی ڕێژەیەکی زیاتر لە ئاستی تێکرای بلاو بوونەوەی جگەرەکێشاندایە، بەلام بەهۆی بەرزی ونزمی لە ڕەوشتی جگەرەکێشاندا، لەتەمەنی هەرزەکاری لە سەرەتاکانی ساڵی (١٩٨٠)

دا، ناتوانین قسەیەکی وابڵێین ئەگەر ئەوە ڕێژەیەکی ڕوولە بەرز بوونەوەی نوێ بێت لە جگەرە کێشان و نەکێشانی دا.

نیکۆتین سەردەکێشێ بۆ حاڵەتێکی بەرز لە ئالوودەبوون.

لەگەڵ ئەوەی نیوەی جگەرەکێشانی گەنج لە بەرزترین چینی کۆمەڵایەتی و پارەدار و ڕۆشنبیرین کەچی وازهێنان لەجگەرەکێشان ناتوانرێت پێش تەمەنی (٣٠) ساڵی وازی لێ بهێندرێت.

ئەوەی شایانی باسە ئەو گەنجانەی دەستیان بە جگەرەکێشان نە کردووە پێش گەیشتنی تەمەنیان بە (٢٠) ساڵی شیاو نییە دەست بە جگەرە کێشان بکەن دوای ئەو تەمەنە.

هەندێك ڕاستی سەرەکی دەربارەی منداڵان و هەرزەکارانی جگەرەکێش:

- نزیکەی (١ بۆ ٦) کەس لە کوڕان و (١ بۆ ٤) کەس لە کچان ئالوودەی جگەرەکێشان بوونە لە خوار تەمەنی (١٥) ساڵیدا.
- منداڵ یان هەرزەکار تووشی جگەرە کێشان دەبێت سێ بەرامبەر بەوەی ئەگەر دایك و باوکیان جگەرەکێش بن.

چۆن ڕێگری لە منداڵان و هەرزەکاران بکەین لەو خوو نەریتە؟

- بە ئامۆژگاری دەست پێ بکەین و زیانەکانی جگەرەکێشانیان بۆ ڕوون بکەینەوە و ئەو مەترسیانەی لە سەر تەندرووستی درووستیان دەکات.
- پێویستە دایك و باوك پێشەنگ بن بۆ منداڵەکانیان بە نەکێشانی جگەرە.
- گفتوگۆکردنی بابەتە هەستیارەکان بە مەرجێك منداڵ تووشی ترس و تۆقاندن نەکەین.

•چاندنی باوەڕ بە خۆبوون لای منداڵ و ناساندنی ئەوشتانەی پەستیان دەكات یەك بە یەك وەك سەرەتایەك بۆ چارەسەركردنی.

•پاراستنی منداڵ لە هاوڕێی خراپ و هاندانی بۆ بەشداری كردن لە و چالاكیانەی باسی مەترسی یە كانی جگەرەكێشان دەكەن لەسەر تەندروستی منداڵ.

• چەسپاندنی بنچینە سەرەكیەكانی زیانە كانی جگەرەكێشان بۆ منداڵ و هەرزەكار سەرەتا بە باس كردنی بۆنە ناخۆشەكەی كە دەبێتە هۆی دوور كەوتنەوەی برادەرەكانی لێی.

• هەروەها پێویستە هەندێك دیمەن پێشانی منداڵ بدرێت كە لە ڕاستی ژیانی ڕۆژانەیدا نایان بینێت لە مە مەترسی جگەرەكێشانی بۆ ڕوون دەبێتەوە، وەكو پیشاندانی وێنەیەكی توێكاری ڕیخۆڵەی جگەرەكێش، ئەمەش كە بەهۆی هەڵخلیسكانی بۆ ئەو خوونەریتە خراپە دەگەڕێتەوە.

• هەوڵ بدە ڕای منداڵەكە یان هەرزەكارەكە وەربگریت دەربارەی جگەرەكێشان بە شێوەیەكی ناڕاستەو خۆ.

• هەڵسە بە ئامۆژگاری كردنی منداڵەكەت دوور لەو شوێنانەی كە جگەرەیان تێدادەكێشرێتو لە شوێنە گشتییە كاندا.

•هەوڵ بدە ماڵ و ئۆتۆمۆبێلەكەت بەتاڵ بێت لە جگەرەو شتی جگەرەكێشان.

• داوا لە میوانەكانت بكە كە جگەرە لە دەرەوەی ماڵ یان شوێنی تایبەتی ماڵدابكێشن.

• هەموو تەپڵەكەكانی جگەرەكێشان دوور دابنێ لە شوێنی نان خواردنی منداڵەكانتدا.

چاودێری دایك و باوك چۆن دەبێت؟

ئاسایشی منداڵان لەسەر تۆڕی زانیاری نێودەوڵەتی بۆتە جێگەی نیگەرانی باوكان و سەریان لەو مەسەلەیە سوڕماوە، كە چۆن هۆكارێكی چاودێری سەركەوتوو پیادە بكەن, و ڕادەی چەشنی ڕێپێدراو و یاساغ كراو, و ڕادەی كاریگەری زانیاریەكان لەسەر منداڵان, و مەترسی ژوورەكانی گفتوگۆ, و ڕۆڵی پۆستی ئەلیكترۆنی, و ناوەڕۆكی ئەم گفتوگۆیە زۆرێك لە وەڵامی تێدایە بۆ پرسیارەكانی بەخێوكەری منداڵ، سەبارەت بەم كێشەو گرفتە هەمە جۆرانە كە جێگەی نیگەرانی و دڵەڕاوكێن.

※ یەكەم شت پێویستە لەسەر باوكان چ بكەن ؟

لەڕاستیدا بەرگرتن لە منداڵ ڕێگرتن لە بەكارهێنانی كۆمپیوتەر هیچ سودی نییە چونكە ئەو توێژینەوانەی بەم دواییە ئەنجام دراون، دوپاتیان كردۆتەوە كە زۆرترین بەكارهێنانی كۆمپیوتەر (ئینتەرنێت) لە منداڵانن, بۆیە لەجیاتی ڕێگرتن لە بەكارهێنانی تاقی بكەرەوە، كە متمانە لە نێوانتاندا دروست بێت، تاوەكو ئەگەر هەر شتێكی نابەجێیەی بینی یان دووچاری بوو ئاگادارت بكاتەوە، یان بەهەر كەسێكی تری پێگەیشتوو و خاوەن متمانەبڵێت.

پسپۆڕان ڕایان سپاردووە، ئەو كۆمپیوتەرەی منداڵ بەكاریدەهێنی لە شوێنێكی گشتی ماڵ دابنرێت و هەموو تاكەكانی ئەو خێزانە بتوانن ببینن و گوێ بیستی بن, و هەمیشە دەبێ باوكان ئاگادارین لەوە كە هەندێ سایت نەشیاون بۆیان لەبەر ئەوە دەبێ قفڵ بكرێت.

* دەربارەی پۆستی ئەلیكترۆنی دەڵێ ی چی؟

پێویستە لە پۆستی ئەلیكترۆنی ئاگادارین, هەروەها لەو نامەو پەیامانەی تیایدایەو منداڵان هۆشیار بكرێنەوە، كە هەر نامەیەك نەكەنەوە تاوەكو سەرچاوەكەی نەزانن, چونكە زۆرێك لەوانە ڤایرۆسیان تێدایە و زۆرێك لە باوكان لە نامەی پروپاگەندەو ناناڕەزومەندانەی پۆستی ئەلیكترۆنی خۆشیان نایە و نیگەران دەبن. بۆیە لەسەر باوكان پێویستە نامە هاتووەكان هەڵوێر بكەن بۆ منداڵەكانیان بەر لەوەی بیاخوێنینەوەو هەوڵ بدرێ ئەوانە بناسرێن، كە ئەو نامانە دەنێرن كە دەبێ جێگەی متمانەبن و پێویستە وەڵامی ئەم چەشنە نامانە نەدرێتەوە بەڵكو دەبێ ڕاستەوخۆ بسڕدرێنەوە .

* مەترسی ژوورەكانی گفتوگۆ لەسەر منداڵان چییە؟

بێگومان ئەم جۆرە شوێنانە کەس لە ئێمە ناتوانی دڵنیا بێت، کە کێی تێدایە, لە وانەیە کەسێکی گەورە بێ یاخود بەتەمەن کە خۆی بە منداڵ دەردەخات و ڕەنگە نیازەکانی پاك نەبن, بۆیە دەبێ زۆر ئاگادار بین لەم ژورانە و هەوڵ بدەین تایبەت بن بە کەسە ناسراوەکان و بە تەنها ئەوانەی جێگەی متمانەن لە خزم و دۆستان لەوانەش گرنگتر ئەوەیە، کە دایك و باوك بە تەواوی لەو مەسەلانە ئاگاداربن.

*منداڵ دەتوانێ چ جۆرە زانیارییەك ڕەفتارپێبکات؟

بێگومان چەندین زانیاری تایبەت و تاکەکەسی هەن، وەکو ناو و خانەوادەو ژمارەی تەلەفۆن و ناونیشانی ماڵەوە و قوتابخانە،ئەم زانیاریانە لەوانەیە منداڵەکان دووچاری مەترسییەك بکەنەوە، کە نەتوانین لێی دەرباز بین، تەنها پاش زەرەرو زیانێکی زۆر نەبێت.

بۆ چاندنی خۆشەویستی قوتابخانە لای منداڵ

ژمارەیەك لە منداڵەکانمان حەزناکەن بچن بۆ قوتابخانە, بەم پێ یە وانەکانیان فەرامۆش دەکەن, بێ گومان چەندین هۆکار هەن بۆ ئەم کێشەیە لەوانەیە منداڵەکە لە لایەن خێزانەکەی یاخود قوتابخانەکەی ڕوو بە ڕوویان ببێتەوە . دیداری یەکەمیان لەگەڵ (د. سعدیە بهادر) ڕاگری پەیمانگای خوێندنی باڵای منداڵان بوو کە پرسیارمان لێی کرد: زۆرێك لە منداڵان ڕقیان لە وانەکان و قوتابخانەکانیانە و دواتریش نارەزوی خوێندنیان نامێنێ و لە پاشان شکست دەهێنن, ئاخۆ دەکرێ ئەمە بگەڕێنینەوە بۆ ئاستی زیرەکی منداڵ ؟. د.سعدیە دەڵێت: شکست هێنان لە خوێندن چەندین هۆکاری هەیە کە ڕەنگە هیچ پەیوەندی بە ئاستی زیرەکی منداڵەوە نەبێت, لە وانەش پرۆگرامەکانی خوێندن و زۆرو زەبەندیان و خودی مامۆستاکان, هەروەها پەرتوکی قوتابخانە کە نابەڵەدەو

تەنها جەخت لەسەر لایەنی زانستی دەکاتەوە و دوورە لە لایەنی هەست و سۆزەوە .

لێرەدا منداڵ خۆی لە ناوەندنی کەسانی تردا نابینێتەوە، و هەست بە خۆی ناکات، بۆیە شکست دێنێ لە کاتێکدا لە لاکەی ترەوە خۆی لە دەرەوەی ماڵ دەبینێتەوە و لە دەرەوەی قوتابخانە هاورێ ی بۆی قەرەبوو دەکەنەوە و کەم و کوڕیەکانی پڕدەکەنەوە، کە هەستی پێ دەکا بۆ ئەوەی خۆی پێ دەربخات, لێرەدا دەجولێ و شارەزایی خراپ پەیدادەکات و دەبێتە مرۆڤێکی بەدەر لەیاساو لە رێ دەرچوو, و شتی تریش، لێرەدا رۆڵی خێزان لەبیر ناکەین، چونکە هەندێ جار خودی خێزان دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤێکی ناپەسند بێنێتە دی حەز بە خوێندن ناکات و لەگەڵ ژیانی قوتابخانەیدا ناگونجێت لە ئەنجامی بایەخ پێنەدانی منداڵەکە و دەستە بەرنەکردنی پێداویستیەکانی و دووچاربونی بە ڕووخان.

هەروەها زۆر بەناز ڕاگرتنی دەبێتە کۆسپ لە بەردەم پێشکەوتنی لە خوێندن.

تاوەکو بە ڕوونی ئەو قۆناغی تەمەنە دیاری نەکەین بۆ منداڵێك کە لە خوێندن شکست دێنێ دەپرسین:

ئەو منداڵانە کێن و چۆن تەمەنی منداڵێتی یان دیاری دەکرێت؟

- منداڵێتی ماوەیەکی دوور بە درێژە هەر لەدایك بوونی منداڵەوە دەستپێ دەکات تاکو کۆتایی قۆناغی هەرزەکاری. ئەم ماوەیە درێژە بۆ چەند قۆناغێکی تەمەن دابەش دەبێت, هەر قۆناغێك تایبەتمەندی و خاسیەتی خۆی هەیە کە ئێمە لێرەدا پێداگری لەسەر ئەم قۆناغانە ناکەین تەنها لە قوتابخانە نەبێت, قۆناغی منداڵێتی تاکو (٢١) ساڵی بەردەوام دەبێت بە پێ ی هەندێ یاسا بەڵام بە پێ ی یاسای تر تەمەنی ١٨ ساڵی دیاری کراوە .

هەندێك لە منداڵان پەنا بۆ ڕاکردن لە قوتابخانە دەبەن پاش ئەوەی لە خوێندن سەرکەوتوو نابن و شکست دەهێنن، ئایا ڕاکردن لە قوتابخانە بە دیاردە دادەنرێت؟

- نەخێر, بە دیاردەی دانانێم, بەڵکو تەنها حالەتێکی دووبارە بوونەوەیە ڕوودەدات وەکو کاردانەوەیەك بۆ بارودۆخ و ئەو هۆکارانەی ڕوبەڕوی منداڵان دەبێتەوە لە هەر کوێ یەك بێت. ئەگەر پێمان وابێت دابەزینی ئاستی زیرەکی منداڵ یەکێکە لە هۆکارەکانی بەرپرس لە شکست خواردنی لە خوێندن, ئاخۆ زیرەکی بە تەنها بەسە بۆ دیاری کردنی ئاستی خوێندەواری قوتابی؟

- بەڵێ, پەیوەندی یەکی توندو تۆڵ هەیە لە نێوان زیرەکی و بە دەست هێنانی خوێندەواری, بە پێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە هەرچەند ئاستی زیرەکی باڵاتر بێت ئەوا ئاستی بەدەست هێنانی بەرزتر دەبێت و پێچەوانەکەشی دروستە .

چۆن بەشی جیاکراوە لە منداڵ دەدۆزینەوە و گەشەی پێ دەکەین؟

- (د.سعدیە) دەڵێت: هەموو مرۆڤێك لایەنێکی گەشاوەی هەیە کە لە کەسانی تر جیای دەکاتەوە , هەریەك لە خێزان و قوتابخانە دەتوانن لایەنە ئەرێنییەکانی منداڵ بدۆزنەوە و بە هێز تری بکەن هەروەها پەنجە لەسەر لایەنە کەم و کوڕی دارەکان دابنێن و ڕاستیان بکەنەوە بە چەشنێك لەگەڵ کەسایەتی تەواوی ئەو منداڵە بگونجێت .

سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتن

(**د.طلعت منصور**) مامۆستا و سەرۆکی بەشی تەندروستی دەروونی و بەڕێوەبەری نۆرینگەی دەروونی منداڵان لە کۆلیژی پەروەردەی زانکۆی

(عین شمس) بــە ڕوونــی دەڵێــت: شکــست هێنــانی منــداڵ لــە خوێنــدن چــەندین کاریگەری دەروونی لەسەر دروست دەکات و دەڵێت:

- بێ گومان ئەم کاری گەریانە مەترسیدارن, چونکە ئــەو منداڵــەی لــە خوێنــدن ســەرناکەوێت مــسۆگەر کــاروانی فێربونەکــەی تــەواو ناکــات و لــە هاوڕێکــانی دادەبڕێ, و هەندێ لەوانە بە تەواوی و یــەکجاری دەســتبەرداری قوتابخانــە دەبــێ لێرەدا لە بەردەم حالەتێکی (بێ بەش بوونی پەروەردەیی) دەبین ئەمــەش دەبێتــە هۆی چی؟ بێبەش بــوونی منــداڵ لــەو شــارەزایی یــە ڕێکخــراوە ئامانجــدارە بــۆ گەشەکردنی لەلایەن دەزگایەکی بەرپرس لە دەوڵــەت کــە قوتابخانەیــە. هــەروەها لایەنێکی گرنگ پشت گوێ ناخەین کە بریتییە لە دەرچــونی منــداڵ لــە بازنــەی فێرکردن دەیخاتە حالەتێکەوە، کە بــە ئاســانی لــە لایــەن هۆکــارە کۆمەڵایەتیــە نەرێنییەکانەوە بە ئامانج دەگیرێت لە وانەش گروپی ئــەو هــاوڕێ یانــە کــە هــاو تەمەنی ئەون.

چارەسەر چی یە؟

دەبێ خودی فێرکردن مانای هــەبێت و شــارەزایی فێربــوون لــە قوتابخانــە لەگــەڵ سروشتی منداڵو پێداویستیەکانی کۆك بن, بێ گومان دەبێ قوتابخانــە بــەردەوام کاریکات لەسەر کاریگەری پاڵنەری قوتابیان و حــەزو ئارەزوویــان بــۆ خوێنــدن و ئارەزابوون زیادبکات, چونکە قوتابخانە تەنها زانیــاری ڕووت نییــە بــۆ قوتابیــان بگوازرێتــەوە, بــەڵکو شــارەزایی و پــسپۆڕی خــۆش و بیــستراو و گونجــاوە بــۆ گەشەکردنیان.

هەروەها ژینگەی قوتابخانە پێویستە دەوڵەمەند بێت بە چــالاکی و شــارەزابوونی ژیان کە وادەکەن قوتابخانە ببێتە ژیان, منداڵ تیایدا فێــری کۆمــەڵێك شــارەزایی

دەبێت کە پەیوەندی بە ژیانیەوە هەیە لەناو کۆمەڵگادا, لێرەدا پێداگری لەسەر پێویستی گرنگی دان بە چالاکی قوتابخانەکان دەکەم شان بە شانی زانست و خوێندەواری, ئەمە کە وادەکات چەندین بواری جیا بۆ منداڵان فەراهەم بێت تاوەکو پێداویستیە دەروونیەکانی تێربکات پەندێکی ئینگلیزی دەڵێت: (سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتن) ئەوەش گەورەترین ئاستی پاڵنەرێتی قوتابخانەیە. ئەم ڕۆڵە ئێستاکە ئەرکێکی مەزنە لەسەر خێزان چونکە ڕۆڵێکی هاندەرانەو ئاسانکاریانەیە بۆ پرۆسەکانی فێربوون و شارەزایی منداڵ لە نێوان ماڵ و قوتابخانە.

ئامۆژگاری دایکان و باوکان دەکەم، کە زۆر گرنگی بە منداڵ بدەن بەبێ زیادەڕەوی و هەموو هەلێکی ڕەخساوی بۆ دابین بکەن کە وای لێدەکات بۆ شارەزابوون پشت بە خۆی ببەستێت .

گۆڕانی ڕق لێ بوونەوە بۆ ...خۆشەویستی !!

(د.سعد عبدالرحمن) سەرۆکی بەشی پەروەردەیی منداڵ – کۆلێژی کچان زانکۆی عین شمس – دیاردەی ڕاکردن لە قوتابخانەی بە شێوەیە لێکدایەوە هەرچەندە لەسەر وشەی دیاردە سەرنجی هەبوو, ناوبراو دەڵێت : پێوستە وشەی (دیاردە) ڕاست بکرێتەوە ئەم کێشەیە ڕەنگە لە هەندێ ناوچەی عەرەبی دیاردەبێت بەڵام لە ناوچەکانی تر تەنها چەند حالەتێکەو نەبووە لە دیاردە. ئایا شتێکی نامۆ نییە کە منداڵی ڕاکردوو لە قوتابخانە سەرکەوتو بێت لە دەرەوەی چوارچێوەی قوتابخانە هەرچەندە لە خوێندن شکستی هێناوە؟ ئەمە ڕوودەدات لەبەر چەندین هۆکار لەوانەش, هۆکاری ئابوری هەر وەکو چۆن لە هەندێ ناوچەی گوندنشین ڕوی داوە

هەندێ لە باوکان منداڵەکانیان بەرەو کارکردن پاڵ دەنێن بێ ئەوەی پێیان بخوێنن لەپێناو نان پەیداکردن, زۆرجار منداڵ پەنا بۆ ئیشی دەست و بازووی دەبات و زۆر بە ڕێك و پێکی ئەنجامی دەدات لێرەدا توانستەکانی منداڵ دەردەکەوێ کە گەلەك قەتابخانەو کۆرسی خوێندن یەك ناگرنەوە.

ئایا دەتوانین ڕق لێ بوونەوەی منداڵ لە قوتابخانەدا بگۆڕین بۆ خۆشەویستی؟

- بە دڵنیای یەوە, ئەگەر خێزان منداڵەکەی لەبەر خوێندنێك دابنێت، کە لەگەڵ تواناکانی بگونجێت, ئەگەر ڕۆڵی پەروەردە هەوڵ بدات – هەروەها لەگەڵ خێزانیش – بەهرەکانی منداڵ بدۆزینەوە لە میانی کارلێکی ئازاد و ڕاستەوخۆ و تێبینی وردەکاری لە لایەنی مامۆستا و دایك و باوکەوە. خێزان دەتوانێت سەرنجی ڕەفتار و ئاکاری منداڵەکەی بدات کە ڕۆژانە چی کاریگەری دەرەکی لەسەرە تاکو بتوانێت بڵێ لە لایەنێکی دیاریکراو بەهرەمەندە و بە توانایە .

بۆچی داهێنانی منداڵ لەدەرەوەی قوتابخانەیە کارا نەکەین بۆ داهێنان و پێشکەوتن لە خوێندن؟

- ڕێژەی داهێنەران لە جیهاندا لە ٣٪ تێ ناپەڕێت لە هەرکۆمەڵگایەکی مەزن, بۆیە پێویستە یارمەتی منداڵ بدەین بۆ پەرەپێدانی تواناکانی لەناو کۆرسی خوێندن , و لە چوارچێوەی خێزان بەر لەوەی ڕابکات و شکست بێنێ .

لێرەدا دەڵێین: منداڵەکەمان ستەم لێکراوە ئەو ڕقی لە قوتابخانەکەی دەبێتەوە لە ئەنجامی دەردەسەری خێزانەکەی، یان قوتابخانەکەی یاخود هەردووکیان بەیەکەوە, بۆیە لەسەر هەردوو لایان پێویستە ئەو ڕق لێبونەوەیە بگۆڕن بە خۆشەویستی ئەوساکە منداڵەکەمان: قوتابخانەکەی خۆش دەوێت!!

چەند گەوهەرێك لە پەروەردەی هەرزەکا و بەهرەمەند

لەپێشوودا باس لە گرنگی پەروەردەی منداڵ بەپێی بەرنامەیەکی پەروەردەیی دروست کرا، کەلەسەر ڕۆچوونی رۆشنبیری پەروەردەیی بنیات دەنرێت و ڕەفتارو ئاکاری ڕوشتی پەرەپێدەدات، لەم بابەتەشدا پێمان باشە سیاسەتەکانی پەروەردەیی شێوەکانی بخەینە ڕوو هەروەها شێوازەکانی پەروەردەیی سەرکەوتوو، و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕۆڵە بەهرەمەندو هەرزەکارەکان تاوتوێ بکەین بێگومان زۆرێك لەباوکان دەسەڵاتی خۆیان لە پەروەردەکردن لەدەست داوە و رۆڵەکانیان بێ چاو و ڕوبوون، و ئەرکی پەروەردەکرنیان لەدەست دەرچووە و چۆتە دەستی کەناڵە ئاسمانیەکان و شتیتر، ئەمەش ئەنجامێکی سروشتیە بۆئەو شێوازە پەروەردەییە شکست خواردوانە، هەندێ جار رۆڵەی چاك لە خراپترین ماڵ پێدەگەن لە کاتێکدا ماڵی باش هەن رۆڵەکانیان خراپ دەردەچن.

یەکێك لەو شێوازە ناردروستانە شێوازی لێدان و فەلاقەکردنە کە هەندێك کەس پیادەی دەکات و پێیان وایە باشترین و بەکەڵکترین شێوازە لە پەروەردەکردن و هیچ ڕێگەچارەی دیکەی نییە بۆ پەروەردەکردن تەنها بە لێدانی ئەستۆ شکێن نەبێ لەم بارەیە دەڵێین شێوازی لێدان و توندو تیژی سەلمێندراوە، کە شێوازێکی سەرنەکەوتووە بەتایبەتی کە ئێستاکە جیهانگەرایی (عولمە) کاریگەری زۆری هەیە دەسەلاتی تاکە کەسی بەرفراوان کردووە و ڕۆڵی خێزانی پەراوێز خستووە، بۆیە لەرێگەی خۆشەویستی و چاکەکردنەوە زیاتر کاریگەری لە ڕۆڵەکانمان دەکەین تاوەکو ترساندن و سزادان، لەبەرئەوە فێرکردن و ڕێبەری کردن کارێکی ڕەسەنە هاوکات لەگەڵ پێداگری و دەسەلات و لێپرسینەوەو سزادان لەگاتی پێویست بەگوێرەی حاڵەتی خوازراو.

ژینگەی پەروەردەیی خێزان دەبێت ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگرێت:

کاریگەری ڕاگەیاندنی خۆرئاوایی لەسەر پێگەی باوك لەناو خێزاندا/ لێرەوە پێویست دەبێت بە گێرانەوەی ئەم پێگەیە کێشەو گرفتەکانی خێزانی زۆر بوون و لەوانەش خۆپەرستی، هەندێ کەس ئەرکەکانی خۆی بەرامبەر کەسانی تر جێبەجێ ناکات و ڕەخنەگرتنیش پەسەند ناکات. دان پێدانەنان بەجیاواری نێوان سروشتی پیاو نافرەت، زانینی هەریەکەیان لەوی دیکە جیایە هەروەکو ئەو خەمانەی لەمیانی پەروەردە دا بەسەر نافرەت زاڵە جیاوازە لە پیاو.

بەم پێە پەروەردە پێشەنگ دێنێتە کایەوە وەکو بەردی بناغە، هەرچەندە پەروەرشیار ناکارو ڕەفتاری جاون و شیرین بێت بێگومان توانای ڕازی کردنی

بەرامبەرەکەی زیاتر دەبێت و کاریگەری مەزن تری دەبێت بەسەر ئەوکەسانەی پەروەردەیان دەکات.

هەر لەم چوارچێوەیەدا پێویستە ئەم خاڵانە بەهەند وەربگیرێت :

هۆشیار کردنەوەی بچوکەکان کە بارودۆخمان پێویستی بەگۆرانکاری هەیە و هەریەکێك لەماڵەوە پێویستە رەفتاری خۆی بگۆرێت رەخنە لەخۆمان بگرین و دان بەهەڵەو تاوەنەکانماندا بنێین و کێشەو گرفتەکانی خێزانیمان تاوتوێ بکەین لە هەموو بوارەکانی ژیان دەتوانرێ گۆڕانکاری بەرەوباشتر ئەنجام بدرێ .

هەمیشە دەڵێین و وتومانە هەموو کەس هەڵەو تاوان دەکات و باشترین هەڵەکاریش ئەوانەن دەگەڕێنەوەو تەوبە دەکەن و بێگومان پێشەنگی مەزن و سەرقافڵەی جیهان پێغەمبەری پێشەوایە (دروودی خوای لەسەر بێت).

پــــەروەردەی بــــەهـــــرەدار. ! ! !

بێگومان زیرەکی دەپوکێتەوە یان کاریگەری نامێنێت ئەگر بەکار نەهێنرێت، زۆربوونی بەهرەداران لە نەتەوە بەڵگەی بایەخدانی نەتەوەیە پێ یان، و کەم بوونەوەشیان بەڵگەی فەرامۆش کردنیانە، کەواتە چۆن رۆڵەی بەهرەمەند دەناسینەوە؟

هەندێ نیشانە هەن بەهرەداری منداڵ و زیرەکیەکەی دیاری دەکات

لە بابەتەکانی خوێندندا سەرکەوتووە یان تەنها بابەتێکی دیاری کراو، نمرەی تەواو دێنێ یان زیاتر حەز و ئارەزووی زانستێك دەکات لە زانستەکان.

حەز دەكات شت بزانێت بۆیە پرسیاری زۆر دەكات و سەنج و تیبینی بەهێزە و بەخێرایی تێدەگات. هەرشتێك ببینێ و ببیستێ هەستی دەجوولێنێ. سەرقاڵی بەردەوام بوونی لەكاردا. خۆشەویستی حەق و دادپەروەری و رێكوپێكی. توانای خۆدروستكردن و كەسانی دیكە . ڕای خۆی بە ڕوونی و ڕاشكاوانە دەردەبڕێ. زۆر وریای و وردی لەتێگەیشتن و لە بەكارهێنانی زماندا.

چۆن ئاگاداری منداڵی بەهرەمەند دەبین ؟

١. هاندانی لەسەر یاری ، یاری زیرەكی و تەمەڵ زانی .

٢. فێركردنی خوێندنەوەی باش لەو كتیبانەی ئاستی ژیری بەرز دەكاتەوە.

٣. فێركردنی هەوڵدانی دووبارە بۆگەیشتن بە ئەنجام .

٤. دورخستنەوەی لە تێكهەڵچوونەكان و فیلمەكانی توونـد و تیـژی و دواتـر زەمینەسازكردنی ژینگەیەكی لەبارو گونجاو بۆ بیركردنەوە و داهێنان.

٥. دەستبەر كردنی ئامێر و شتومەگی سەرەتایی بۆ دروستكردنی شتی تر.

٦. ڕاهێنانی لەسەر شیكرنەوەو دەرئەنجام و پێش بینی كردن لەسەر بناغەی پێدراوەكان.

٧. فێركردنی بیركردنەوەی بابەتیانەو مەشق پێكردنی لەسەر لێكدانەوەی ڕوداوەكان و دۆزینەوەی شتە ئەرێنیو نەرێنی.

٨. ئاگاداركردنەوەی بەوە كە ئێمە بەو ئەنجامانەی ئەو پێی گەیشتووە شادمانین.

٩. هاندانی لەسەر دامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ داهێنەرە پیاوچاك و سەركەوتووەكان .

١٠. یارمەتی دانی بۆ تەواو کردنی خوێندنی باڵا (وچاندنی تۆوی خۆشەویستی ئەوە هەر لەزوو وەوە و ئامادەکردنی بۆ ڕۆڵێکی بەرزو بێ هاوتا لە ناو کۆمەڵگەو نەتەوەکەیدا) .

پــــــەروەردەی هــــــەرزەکـــــار

بۆ ئەوەی هەرزەکار بە باشی پەروەردەی بکەین و هاوکاری بکەین بێ ترس ئەم قۆناغە ببڕێت سەرەتا پێویستە سیفەتەکانی هەرزەکار بناسین:

١. لەڕوی هەڵچوونەوە هەستی زۆر ناسکە بە ساناترین هۆکار دەورووژێ و توڕەبوون و ڕەفتارەکانی لەدەست خۆی نامێنێ.

٢. هەست بەتێشکا ن بێ هیوای دەکات لە ئەنجامی دوو دڵی ڕاڕاییەوە.

٣. گرنگی دان بەخۆی ، ئەمەش لەشێوازی قسەکردن و جل و بەرگییەوە دەردەکەوێت.

٤. سورە لەسەر ئەوەی کە دەوروبەرەکەی ڕەفتارەکانی ڕازی بکات و ڕەخنەی لێنەگرن.

٥. زۆر حەز دەکات سەرنجی خەڵکی ڕابکێشێت هەر بۆیە هەوڵدەدا جلو بەرگی نامۆ لەبەربکات و خۆی تووشی مشتومڕی وادەکات کە لەئاستی ئەو بەرزترە.

٦. دژی دەسەڵات دەوەستێ.

٧. لەهەندێ شت بەرەو میسالیەت دەچێ و سنوری جیاکەرەوە نازانێت لە نیوان ئەوەی واجبە و ئەوەی لەتوانادایە

چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ هەرزەکار:

١.   جێ بەجێ کردنی پێداویستیەکانی هەرزەکار بۆسەربەخۆبوون لەمیانی:

أ – دیاریکردنی پارەیەکی مانگانە بۆ خەرجیەکانی

ب -   سەربەست رکردنی لە پۆشینی جل و بەرگ لە چوارچێوەی عورف عادەت و ژیریدا.

٢- هاوسەنگی لە مامەڵە کردن بەجۆرێك توندو تیژی لەخۆ نەگرێ و واسەیر نەکرێ کە ئەو سەرچاوەی خراپەیە یان لێبوودەیی زۆر تا رادەی فەرامۆش کردن، یان پاریزگاری لە رادە بەدرە وەکو منداڵ، بەڵکو ناوەند بێ لەوانەی پێشوو (سوربوون بەبێ توندوتیژی، لێبودەیی بەبێ بێ ناگابوون،متمانە پێبوون بەبێ زیادەرەوی).

٣- باوك هەوڵ دەدا ببێتە هاورێی کورەکەی (گاڵتەی لەگەل دەکات، رای ئەو وەردەگرێت بە شێوازی لەبارو گونجاو).

هەندێك جوڵانەوەی خۆنەویستی توڕەیی لای منداڵان و چۆنیەتی هەڵس و کەوت لە گەڵ کردنیان *

هەندێك لە منداڵان بەدەست جوڵەی تووڕەیی خۆنەوویستییەوە دەناڵێنن کەدەبێتە هۆی خوونەریت یان (پێداوویستی تووڕەیی) .

ئەم جووڵانەوانەش وەکو(چاووترووکاندن، شان هەڵتەکاندن، جووڵانەوەی لووت بەشێوەیەکی بەردەوام و بەرێگایەکی وا کە لە توانای منداڵدا نابێت دەستی بە سەردا بگرێت هەرچەندە ئاگادار بکرێتەوە و سەرزەنشت بکرێت هەتاکو ئەر سزاش بدرێت لە سەر پەیڕەو کردنی ئەو خوونەریتە ناشیرن و قێزەوونانە بەلای باوك و دایکی و کۆمەڵگا.

ئەم جوڵە خۆنەویستانە تەنها دەبڕین و ڕەنگدانەوەی ئەو بێزاریەی منداڵە کە پێیەوە دەناڵێنێ، ئەمەش هۆکارێکە بۆ خۆ ڕزگارکردنی لە و بێزاری و تووڕەی یەی لە ئەنجامی هەڵچوونی دەروونی یەوە ڕوودەدات، و لە شێوەکانی هەڵچوونی

دەروونیش بریتین لە (ترس، تووڕەبوون، سەرهەڵوەرین، خەمۆکی، دڵتەنگی ......هتد) جگە لەو نیشانانەی کە ئاماژەن بۆ ئەوەی کە منداڵ بەدەست نە گونجاوی لەگەڵ ئەو دەوروبەرەی کە تێیدا دەژیت دەناڵێنێت، ئەوەی جێی داخە کە دایك و باوك و مامۆستایان ئەم جوولانە بە شێوەیەکی ناشایستە وەردەگرن وەکو سەرزەنەشتکردنو لێدان و خۆلێ تووڕەکردن و بە چاوی سووك تەماشاکردنیان، کە ئەمانەش وا لە منداڵ دەکەن زیاتر بەردەوام بێت لەسەر تووڕەیی و کارکردن بۆ جێگیرکردنی لەناخیدا.

نیشانەکانی تووڕەیی لای منداڵان..

١.خراپ هەرسکردنی خواردن.

٢.میز بە خۆداکردن.

٣.نینۆك کرتاندن.

٤.چاو ترووکاندن.

٥.شان هەڵتەکاندن.

٦.جووڵانەوەی لووت.

٧.تووڕەبوون.

٨.خواردن نە خواردن.

٩.پشت بە خەڵکی بەستن.

١٠.بێمتمانەبوون بە خۆی.

١١.دواکەووتن لە خوێندن.

١٢.ئاژاوەگێڕی.

١٣.شەرمنی.

١٤.هەستکردنی بە خۆبەکەم زانی.

١٥.بێ ئاگابوون.

هۆکارەکانی تووڕەیی لای منداڵان

یەکەم :. هۆکاری ئەندامی وەك زیاد بوونی ڕژێنی ئالوو.

دووەم :. هۆکاری ژینگەیی .وەکو.

١.توندوو تیژی زۆر.

٢.لاواندنەوەی زۆر.

٣.خراپی پەیوەندی نێوان دایك و باوك.

٤.دەم بە دەمێی نێوان ئەندامانی خێزان.

٥.خراپی پەیوەندی نێوان منداڵەکان لەگەڵ یەکتری دا.

٦.تووڕەیی دایك.

٧.خەمۆکی باوك.

٨.ئاگاداری لێ بوونی زیاد لە پێویست.

٩.پێکچواندنی منداڵ بە منداڵانی تر.

١٠.بێ توانای مێشکی.

ڕێگاکانی چارەسەرکردن و ڕێنمایی کردنی دەروونی..

هەندێك لە باوکان ڕێگای خراپ دەگرنە بەر بۆ چارەسەرکردنی تووڕیی منداڵەکانیان، لەبری ناگاداربوونیان لە خۆیان و گۆڕینی ڕەووشتە پەروەرەیە هەڵەکانی خۆی، پەیڕەوی دروستکردنی پاڵە پەستۆ لە سەر منداڵ دەکات، بە گاڵتە پێکردنی و ڕق لاّ بوونەوەیی و لێدانی بۆ ئەوەی واز لە خووەکانی (چاووترووکان و نینۆك کرۆشتن)

بهێنێت ئەمەش کێشەکە زیاتر دەکات، بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی منداڵان، پێویستە لە هۆکارەکانی کێشەکە بگەین و هۆکارەکان لێك بدەینەوە، بۆ زانینی هۆ کارە ڕستەقینەیەکانی پشت کێشەکان و دواتر کار بۆ کەم کردنەوە و نەهێشتنی بدەین ئەگەر لە تواناماندا هەبوو.

بەڵام ئەگەر توانای خۆ گۆڕینمان نە بوونەوا ناتوانین گۆڕانکاری بە منداڵەکانمان بکەین (پەروەردەکردنی باوکان پێش پەروەردەکردنی منداڵەکان دەکەوێت).

لە بەر ئەوە یەکەمین کارێك بیکەین کاتێك منداڵێکی گیرۆدە بوو بە تووڕەیی چارەسەر دەکەین پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەت بکەین بۆ دڵنیا بوون لە هۆکاری کێشەکە، کە ئەندامی نییە و دەرکەوت هۆکارەکە دەروونییە، دەبێت بیر لە هۆکاری ژینگەیی بکەینەوە، ئایا منداڵ لە ناو خێزانێکی بە ئاژاوەدا دەژیت؟ کە دەم بە دەمی و خراپی پەیوەندی لە نێوان ئەندامانی دا هەیە بەتایبەت دایك و باوك؟

چەند ئامۆژگارییەکی بە سوود دەربارەی چارەسەرکردنی کێشەی تووڕەیی لای منداڵان...

١.چاکردنی ئەو بار و دۆخەی چوار دەوری منداڵەکەی داوە.

٢.پێدانی سۆزو خۆشەویستی بەمنداڵ بۆ گێڕانەوەی متمانە بە خۆبوون بۆی.

٣.ڕخنە نەگرتن و بە ڕقەوە تەماشانەکردنی منداڵەکە.

٤.وای لا بکەی هەست بە گرنگی و ڕێزلێگرتن و هەستی خۆی بکات.

٥.فەرامۆشکردنی جوڵە خۆنەویستیەکانی و خۆ لا بێ ئاگاکردنیان.

٦.پارێزگاری کردنی لە کەسە نزیکەکانی بەوریایی بۆ ئەوەی ڕقیان لێنەبێتەوە و جنێوی پێ نەدەن.

٧.هاندانی بۆ تێکەڵی و گەشەپێدانی کەسایەتی کۆمەڵایەتی.

٨.ڕهێنانی دایك و باوك لە سەر پەروەردەکردنێکی ڕاست و درووست و، چاکردنی خوو ڕەووشتیان بە شێوەیەکی باش و مام ناوەند بە هۆگری زیاد و نازپێدانی. یان توندوتیژی زۆر بەرامبەری (هەردووکیان زیادەڕۆین بەرامبەری)

٩.بێ بەشکردنی منداڵ لە یاری کردن بە بیانووی ئەوەی کە کاتی بە فیڕۆدەدات چوونکە یاری کردن دڵەڕاوکێی منداڵ کەم دەکاتەوە و هاوکاری دەکات بۆ ئەوەی هەوڵی بەکارهێنانی ئارەزووەکانی بدات و بەشداری لە چالاکی وەرزشی دابکات.

١٠.خۆ تێهەڵنەقورتاندنی دایك و باوك لە وردو درشتی منداڵەکانیان لە کاری وەرزشی، چونکە توانای سەربەخۆ بوونی کەم دەکاتەوە.

١١.لە کۆتایدا پێویستە لە سەر دایك و باوك گرنگی بە پێداویستی یەکانی دەروونی منداڵەکانیان بدەن، ئەمەش وا لە منداڵ دەکات هەست بە خۆشەویستی و ئارامی و ڕێزبکات، چونکە پێداویستیە دەروونیەکان گرنگیان کەمتر نییە لە پێویستی مرۆڤ بە خواردن و هەوا و جل و بەرگ (پێداوویستی فسیۆلۆجی).

---

*د.ملاك جرجس. موسوعه گبیب العائله (عصبیه الاگفال) اعداد محمدرفعت

هەندێك ڕێنمایی بۆپەروەردەكردنی منداڵی خوارتەمەنی شەش ساڵی

١. بەهیچ شێوەیەك شەپازلە لە دەم وچاوی نەدەیت لەم قۆناغەدا (چونكە ئەمە تووشی ترسنۆكیو كەسایەتیەكی لاوازی دەكات لەدوارۆژدا.. مرۆڤێكی ترسنۆك دەردەچێت، لە هەمور كەسێك دەترسێ دەست بۆڕوخساری ببات)

٢.هاوارمەكە بەسەریدا وبەدەنگێكی بەرز بەڕویاندا گفتوگۆمەكە بەتەنهاكردنی كارێك كەبەلای باوانەوە هەڵەبێت (ئەم كارەشی والەمنداڵ دەكات، هەمان ڕێگا بگرێتەبەر بۆ دەربڕینی بیروبۆچوونەكانی)

٣ . توورەمەبە لەبەردەم منداڵەكانتدا لەهیچ بارودۆخێكدا وهیچ شتێك مەشكێنە بەتوورەیی بەهۆكاری هەڵچوون ئەم هەڵسوكەوتەش دەگوازرێتەوە بۆ منداڵەكەت، وا هەست دەكات شكاندنی شت لەكاتی هەڵچووندا ڕێگاچارەیە بۆكپ كردنەوەی توورەیی)

٤ .بەهیچ شێوەیەك باوان جگەرەنەکێشن،لەبەردەم منداڵەکانیان، ئەمە جگە لە دروستکردنی ژینگەیەکی ناتەندروست، چونکە منداڵ هەرشتێك دەستی کەوێت دەیخاتە ناودەمی بۆلاسایی کردنەوەی جگەرەکێشانی باوان).

٥ .خۆت دەرنەخەی بەبێ جل وبەرگ لەبەردەم منداڵەکانت (بەڕووتی) چونکە هەندێك لە باوان واگومان دەبەن منداڵ لەو تەمەنەدا هۆشی بەلای ئەم کارانەدا ناچێت، بەلاّم من دڵنیاتان دەکەم، کە منداڵ لە تەمەنی ساڵ ونیویدا هۆشی بۆلای هەمووشتێکدا دەچێت و لەخەیاڵی دادەمێنێتەوە.

٦.منداڵ لەم قۆناغەدا پێویستە گرنگی بەگەشەکردنی هۆشی بدرێت. ئەمەش بەداوالێکردنی بەگێڕانەوەی ئەوچیرۆکانەی کە پێش تر گوێی بیستیان بووە.

٧.پێویستە هەلی ئەوە بۆمنداڵەکەت بڕەخسێنیّ کە بۆ خۆی تاقی کردنەوەی خواردن بکات. هەتاکو ئەگەر لە یەکەم جاردا تووشی کێشەش بێت. بەلاّم بەڕێنمایی کردنی سادە،بەلاّم بەبێ هەڵچوون و. ئامادەکردنی کەرەستەی واکەنەشکێت. ئامادەکاری ئارامی بۆی.

٨. پێدانی دەرفەت بەمنداڵەکەت بۆ دروستکردنی کەسایەتی خۆی. لەهەندێك کاردا. بۆ نموونە کڕینی هەندێك شت کە بۆ خۆی هەڵی دەبژێرێت لەجل وبەرگ. یاخودشیرینی. ئەمەش لەژێرچاودێری باوان. هەروەها دروستکردنی کەسایەتی بەهاوڕێیەتی کردنی بۆسەردان کردنی خزمەنزیکەکان و. پێدانی دەرفەتی قسەکردن و ڕێگری لیّ نە کردنی لەهەڵس وکەوتەکانی. بەڵکو ئاراستەکردنی بەبێ توندوتیژی.

٩. فێرکردنی هەندێك ڕێگاکانی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ نزیکەکانی جا چ لەناوخێزان چ لەدایانگەدا. ئەمەش بابەتێکی گەورەیە، بەلام گرنگ ڕاهێنانیەتی لەسەر ڕێز لە گەڵ کەسە نزیکەکانی دا.. بەکارنەهێنانی شێوازی لێدان وەك شێوازێکی لێك تێگەیشتن لەگەڵیاندا.

١٠. ئەکەی ڕێنمایە تەندروستی یەباوەکان لەبیربکەی تێیبگەیەنی. لەوانە.. شووشتنی ددانان. خواردن بەدەستی ڕاست. گرنگی دان بەپرچی وناگالیێ بوونی. نینۆك کردن زۆرپێویستە کەمنداڵ فێری ببێت. شوردنی دەستەکانی پێش خواردن. ئەمە جگەلە ئەریتە هونەریەکان وەکو گرنگی دان بەجل وبەرگ وپاك وخاوێنی..کتێبخانەو ڕێکخستنی.. جێگای خەوتن و ڕێکخستنی. هتد.

١١. سووربوون لەسەرگێڕانەوەی چیرۆکەکانی پێش خەوتن. گرنگی دان بەزمانەوانی. ئەگێڕانەوەی ڕێوی فێڵ زان. ئەوەی دەیکات. چونکە ئەمەش دەخاتەدڵی منالێ لەوژینگەیەی چواردەوری...بەڵکو دەبێ ناوەڕۆکی چیرۆکەکان خۆشەویستی خەڵك و هاوکاریی کردنیان ڕەنگ بداتەوە. نەرم ونیانی لەگەڵ ئاژەلان. خواپەرستی. پێناسەی پێغەمبەران وهاوەلانی. هتد.

١٢. پێویستە لەتەمەنی دووساڵ ونیوی منداڵەکەت لەسەرلەبەرکردنی قورئان ڕابهێنێت. چونکەلەم تەمەنەدا توانای لەبەرکردنی زۆری هەیە. لەبەرئەوەی ئاڕاستەی لەبەرکردنی گۆڕانیو شتی بێ سوودی بکەی. ئاڕاستەی لەبەرکردنی قورئان وشتی بەسوودی بکەین. لەتەمەنی پێنج ساڵیو شەش ساڵیدا منداڵ توانای لەبەرکردنی زیاترە لەلاپەڕەیەکی هەیە دوای بەسەردا خوێندنەوەی دووسێ جار.

١٣. پێویست ناکات ماسولکەکانی دەستی ماندویکەیت بەنووسین پێش تەمەنی پێنج ساڵان چوونکە لەم تەمەنەدا گەشەکردنی تەواودەبێت. واتەپێویست ناکات باوان پەلە لەمنداڵەکەیان بکەن بەنووسین پێش تەواوبوونی گەشەکردنی ماسولکەکان... تاوەکو ماندونەبێت. بەلآم ڕێگا بە منداڵەکەیان بدەن بەرەنگ کردن. وێنەکێشان و. بەلآم توانای کێشانی هێڵ و ڕاگرتنی کۆنترۆڵی نییە بەشێوەیەکی داهێنەرانە. چونکە تاکو ئێستاش توانای کۆنترۆڵ کردنی نییە.

١٤. لەم قۆناغەدا منداڵ توانای بینینی بەهێزە. کاتێك باوانی بەشەردێن لەبەرچاویدا. ئەمەش دەبێتە هۆی لە ناوچوونی هەستی ئارامی لەلای. کاتێك دەبینێت خۆشەویسترین کەسی ونزیکترین کەسی لەدڵیدا. ئازاردەکێشێت و دەگرییێت. ئەوکات هەست بەڕق لێبوونەوە بەرامبەر باوکی دەکات. بەوەی کەبەسەر دایکی هێناوە.

ڕێگری لە یاری کردن هۆکاری پاشەکشەیە لە تێکڕای زیرەکی منداڵ

توێژینەوەیەکی زانستی نوێ دەری خستووە کە ڕێگری کردن لە منداڵ لە ئەنجامدانی چالاکیەکی دیاری کراو کاریگەری لەسەر تێکڕای زیرەکی منداڵەکە هەیە. بە پێی توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری پزیشکی منداڵان بڵاوکەراوەتەوە یاریکردن یارمەتی گەشەکردنی خانە دەمارەکانی مێشك دەدات. بۆ نموونە کاتێك یاری شەش پاڵوەکان دەدەیت بەمنداڵەکەت، ئینجا داوای لێدەکەیت ڕێکیان بخات، لە کاتێکدا ئەو سەرقاڵی ئەنجامدانی ئەو چالاکیە فکری یە ئەوا دەمارە خانەکانی مێشکی دەست دەکەن بە بنیاد نان و پێکەوە بەستن لەگەڵ هەر جموجۆڵ و شارەزای یەکی ڕێکخستن و بیرکردنەوە لە گەڵیدا، بەم شێوەیە هەر

کاتێك منداڵ دوو چاری هەڵوێستێك بێت کە پێویستی بە شارەزایی و پسپۆڕی تایبەت، یان ئاسایی هەبێت ئەوا خانەکانی مێشکی خۆیان بنیاد دەنێن و بەیەکەوە پەیوەست دەبن بە گوێرەی ئەو لێهاتوویی و ئەزموونانە.

شارەزایەکانی بیرکردنەوەی باڵا

ئەوە هەرکاتێك منداڵ دووچاری هەڵوێستێك بوویەوە کە پاڵنەری بێ بۆ زیرەکی یاخود پێویستی بە پسپۆڕی بیرکردنەوەی باڵا هەبێت، وەکو سەرقاڵ بوون بەیاری و گاڵتە و گەپ لەماڵەوە یاخود لە میانی مەشقکردن لەسەر وێنەکێشان، ئەوا دەیان لە دەمارەخانەکانی مێشکی بنیاد دەنێ و بەیەکەوە دەبەستێ بە گوێرەی ئەو شارەزایی یانە بۆ ئەوەی لە پاشەڕۆژدا نموونە گەلێك پێکبهێنێ کە بگشتێنرێ بەسەر زۆربەی ئەو هەڵوێستانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، ئەمەش بەسەر ئەو هەڵوێست و شارەزایانەدا جێبەجێ دەکرێ کە پاڵنەری زیرەکی نین.

توێژینەوەکە ئاشکرای کردووە کە ڕێگرتن لە منداڵ لە ئەنجامدانی چالاکی جۆرا و جۆر وەکو مۆسیقا بۆ نموونە دەبێتە هۆی سست بوون، یان مردنی هەندێك لە دەمارەخانەکانی مێشك کە تایبەتن بە مۆسیقاوە ئەمەش مانای لەدەستدانی یەکجارەکی ئارەزووی چێژ وەرگرتن لە دەنگ و ئاوازی مۆسیقایە، و ئەوەش بەسەر زۆرێك لە چالاکی و ڕەفتارەکانی ڕۆژانەدا جێ بە جێ دەبێت کەکاتێك ڕێگری لە ئەنجامدانی دەکرێ ئەوا مێشکی بە ووزەی تەواوی خۆی کارناکات و ئەوەش مانای هاتنە خوارەوەی ئاستی زیرەکی و ژیری یە کەوای لێ دەکات بۆ هەتاهەتایە ژیان لە بەردەمیدا ئەستەم و گران بێت.

مەترسیەکانی بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵەوە .

یەکێك لەشارەزایانی بەریتانیایی هۆشیاری دەدات کەگەسوکاری منداڵان رێگەنەدەن بەمنداڵەکانیان مۆبایل بەکاربهێنن تەنانەت لەکاتی زۆرپێویست نەبێت, ئەوەش بەهۆی ئەگەری مەترسی تەندروستیەوە, چونکە بەکارهێنانی مۆبایل بۆماوەی زیاتر لە ١٠ ساڵ مەترسی تووش بوون بەشێرپەنجەی مێشك زیاد دەکات, ئەولێکۆڵینەوەیە لەساڵی (٢٠٠٥ ز) لەلایەن سێر ویلیام ستیوارت زانای بەریتانی ئەنجام درا دەری خست کەجارێ هیچ بەڵگەیەك نیە لەسەر ئەوە کەئامێرەکانی مۆبایل سەلامەت نین, بەلام روونی کردۆتەوە کەپێویستە رێ وشوێنی خۆپارێزی بگریتەبەر .

ئەم زانا بەریتانی یە دەڵێت ئەو منداڵانەی تەمەنیان لەخوارهەشت ساڵیەوەیە پێویستە هەرگیز مۆبایل بەکارنەهێنن. لەبەر ڕۆشنایی دۆزراوە نوێ یەکان، نامێرەکانی مۆبایل کەتایبەت بەوتەمەنەی منداڵ دروست کراون (لەهەشت ساڵی یەوە بەرەو خوار) لەبازاڕەکانی شانشینی یەکگرتوو کێشرانەوە .

(ئەم ووتارە لەساڵ ٢٠٠٥ز بلاْوکراوەتەوە)

یەکێك لەدابەشکارانی خزمەت گوزاری مۆبایل لەشانشینی یەکگرتوو دەڵێت: ((سەرەڕای ئەوەش کەئێمە پێمان وایە ئەگەربەکارهێنانی بەرهەم هێنراوەکە بەپێ ی ڕێنماییەکانمان بێ کەسوکار سەرپەرشتی بکەن ئەواسەلامەت دەبێ , بەلاّم ئێمە پسپۆڕی بواری تیشك دانەوەو بوارەکانی پزیشکینین وەکو سێر ولیام وتیمەکەی))

دابەشکاری زیاتر دەڵێت :لەبەر هۆکارێکی سادە ڕازی بووین بەرهەمەکانمان لەبازاڕەکاندا بکشێنینەوە , ئەویش ئەوەیە تاکو دوورترین ئەگەر کەبەرهەمەکەمان زیانی بۆهەر منالێك ببێ , ئەوا ئەم کارە پەسەندکراو نی یە .

پشتگوێ خستنی ئامۆژگاری

پسپۆر ولیام ،کە ئێستانەندامی دەزگایی بەریتانی نیشتمانی یە بۆ پارستن لە تیشکدانەوەکان،

نیزیکەی ١٠ساڵ لە مەوبەر هۆشیاری داوەکە پێویستە منداڵان تە لە فۆنی مۆبایل تەنها لە کاتی زۆر پێویست و دە گمەن بەکاربێنن.بەلاّم ئێستاکە وا هەست دەکات کە ئەم ئامۆژگاریە فەرامۆش کراوە . بەلاّم لە بەرامبە ردا ، کەسانی خاوەن خزمەتگوزاری مۆبایل بەو ڕا ستی یە

خۆشحاڵبوون کە ڕاپۆرتی ئەم زانایە و تیمەکەی تیشکی خستۆتە سەرنەبوونی سەلماندنی بنبڕ کەئامێرەکانی مۆبایل وشوێنەواری تەندروستی پێچەوانە پێکەوە دبەستێتەوە، بەپێ ی ئامارەکانی ساڵی (٢٠٠٥ز) منداڵێك لەنێوان چوار منداڵدا کەتەمەنیان لەنێوان حەوت بۆدەساڵیدایە ئامێری مۆبایلی هەیە ، ئەوەش مانای چەنجارەبوونی ژمارەکان لەگەڵ ساڵی ٢٠٠١ز، ڕاپۆرتەکە ئاماژە دەکات کە ئەم زانا بەریتانییە بلاوی کردۆتەوە ئەگەر مۆبایل مەترسی هەبێت، ئەوا بێگومان منداڵان زیاتر دووچاری ئەو مەترسیانە دەبنەوە، هەروەها بانگەشەی پێداچوونەوە ڕێ وشوێنەکانی پلاندانی وێستگەمانی بنکەی تایبەت بە مۆبایل دەکات، هەروەها دەڵێت پێ ی باش نیە تاوەرەکانی تایبەت بەخزمەتگوزاری یەکانی مۆبایل لە نزیك قوتابخانەکانەوە دابنرێن.

منداڵان بەتایبەتی زۆرتر دووچاری ئەم مەترسیانە دەبنەوە

لەساڵی ٢٠٠٤ز لێکۆڵینەوەیەك لە پەیمانگای((کارولینسکا)) لە سوید ئەنجام درا، ئاشکرای کرد کە بەکارهێنانی مۆبایل بۆماوەی دە ساڵ یان زیاتر مەترسی تووشبوون بە ئاوسانی گوێ و دەماری بیستن چوار ئەوەندە زیاد دەکات.

هەروەها هەندێك لە توێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە کە کاریگەری بەکارهێنانی درێژخایەنی مۆبایل بەشێوەیەکی بنەڕەتی لەسەر شێوەی تێکچونی دەماری دەبێت، و هۆکاری پەدابوونی ئازارن لەسەر، لاوازی لەدامەزراندن، لەبیرچوونەوەو کەم خەوی، هەروەها دەبێتە هۆی فێگرتن(بورانەوە).

وەمنداڵان زۆرتر دووچاری ئەم توش بوونانە دەبن چونکە دەزگای بەرگریان تازە دروست بووە وناسکە ،هەروەها ئێسقانەکانیان نەرم و بەتایبەتیش ئێسکی کەللەی سەر ، بۆیە ئەوان بەرگریان کەمترە بۆئەم تیشکدانەوانە لەگەوران

.تیشكی ڕادیۆی كەلەموبایلەوە دەردەچێت خانەكانی لەش ئازار دەدات و (DNA) تێك دەدات هەروەها تیمێك لەتوێژەرانی ئەورووپی چەند توێژینەوەیەكیان ئەنجام دا ماوەی چوارساڵی خایاند دوای ئەوەی خانە زیندووەكانیان خستە ناو كایەیەكی كەهرۆموگناتیسی یەوە كەئامێرەكانی مۆبایل هەردەم ئەو تیشكەدەدەنەوە، بۆیان دەركەوت، زنجیرەی ترشە ناوكی یەكان لەوخانە تێك شكاون ، ئەو شكانەش جۆرێكە كەبوار بەخانەكە نادات جارێكی تر خۆی چاك بكاتەوە، ئەم توێژەرانە هۆكاری ئەمەیان رشاگەیاندووە بۆهەندێ جۆری شێرپەنجە كەتووشی ئەم خانە تێك شكاوانە بووە. و لەبەرئەوەی ترشەناوكی یەكان ماددەی جینی تایبەت بەئەندامێك هەڵدەگرن لەوخانەیەی پێكیان هێناوە، توێژەران تێ بینییان كرد كەئەم تێكدانە هۆكارەكەی تیشكی ئەلیكترۆ موگناتیسی بووە و گواستراوەتەوە بۆنەوەكانی داهاتوو لەخانەكان. بەمانایەكی تر، ئەوخانەیەی دوچاری تێكدان بونەوە بەهۆی تیشكی كەهرۆموگناتیسی یەوە كەلەمۆبایلەوە دەردەچێت ناتوانێت خۆی چاك بكاتەوە ، بەڵكوزیاتر لەوەش، ئەوسیفەتانەی لەناوی دایە لەگەڵ ئێش و ئازارەكەی دوچاری بووە دەگوازێتەوە بۆنەوەكانی ئایندە سەرەڕای ئەوانەش، توێژەرانی پەیمانگای سویدی بۆپزیشكی ژینگەیی سەرنجیان داوە، كەمەترسی یەكانی تووش بوونی دەماری پێستن بە شێرپەنجە ، نزیكەی چوار ئەوەندە گەورەتر بووە لەولایەی كەمۆبایلی تێدا بەكارهێنراوە، لەكاتێكدا كەدەماری پێستن لەلایەكی تر زۆر ئاسایی بووە .

هەروە ها ئاوسانە ناشێر پەنجەیی یەكان لەوانەیە دروست بن لەسەر دەماری پێستن بێ ئەوەی لا ببرێن، ڕەنگە گەشەبكەن وببنە قەبارەیەكی ئەو تۆ كە فشاری لەسەر مێشك دروست بكەن و هەڕەشە لە ژیان بكەن هەندێ ڕێوشوێنی پیادەكراو

بۆ کەمکردنەوەی مەترسیەکانی تیشکدانەوەکانی مۆبایل بۆکەم کردنەوەکانی کاریگەریەکانی تیشکدانەوەی مۆبایل لەسەرمنداڵان،یەکێك لە قوتابخانەکانی باکوری ڕۆژهەلاتی بەریتانیا هەستا بە بەکارهێنانی ئامێری دۆزەرەوەی مۆبایل بۆ ڕێگرتن لە قوتابیان لە بەکارهێنانی لە ناو پۆلەکان .

(دیڤدریدین)،ی جێگری سەرۆکی کۆلێژی Tollbarبۆکاروبارو وەبەرهێنیان دەڵێ: ((بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن قوتابیانەوە لەدەرەوەی قوتابخانە لەئەستۆی کەس وکاریان دایە، بەلاّم ئەوەی بەلای ئەمەوە گرنگە ئەوەیە ئەگەر قوتابی یەکە ئامێری مۆبایلی پێ بوو، ئەوا لێی دەستێنرێت ودەگەڕێنرێتەوە بۆ کەس و کارەکەی)).

منداڵان، ڕوویەکی قازانج بەخشن بۆئەوانەی خزمەت گوزاری مۆبایل پێشکەش دەکەن و بازاڕێکی چالاکن ڕوون و ئاشکرایە کەبەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن هەرزەکاران و منداڵانەوە ئەمڕۆکە زۆر ئاسایی بوو، بەلاّم ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوکالاّیە بەسوود و گرنگە خەریکە منداڵان سەرقاڵ دەکات ئەوانەی کەتەمەنیان لەخوار نۆساڵیەوەیە .

ئەومۆبایلانەی تایبەت بۆ ئەم تەمەنە دروستکراون لەئەمریکاو ئەوروپا توانایەکی ئەوتۆیان هەیە کە کەس و کارەکەی چاودێری تۆمارکردنی پەیوەندی یەکانی منداڵەکانیان بکەن، و ئەو لایەنانەش دیاری دەکات کەمنداڵەکان پەیوەندی پێوەدەکەن .لەلایەکی دیکەوە بلاّوبونەوەی خزمەتگوزاری هەمەجۆر کەپەیوەستە بەمۆبایلەوە وەکو ماڵپەڕەکانی ئینتەرنێت و ڕادیۆ بونەتە سەرچاوەیەکی تری نیگەرانی بۆ کەس و کاریان، هەربۆیە ئەم جۆرە مۆبایلانە بەرنامەی وەهایان تێدایە کەلەناوەڕۆکی بێ ڕەوشتی دەیپارێزن .

ئەمەش گرنگترین جیاکەرەوەکانیەتی کەمەبەستی کەس و کاری قوتابی یە بەپلەی یەکەم، ئەویش بەدواداچونی جم وجۆڵی منداڵەکانیان و دڵنیا بوونەوە لێیان بۆهەرکوێ یەك برۆن، لەرێگا بەرەو قوتابخانەو کاتی گەرانەوەیان بۆماڵەوە، کاتی رۆشتنیان لەگەڵ هاوەڵەکانیان، تاد.

هەموو ئەوجیاکەرەوانەی پێشتر باسکراون و شتی تریش، لەشێوەی سەرنجراکێش ی مۆبایلەکان و ئەگەری دە ست بەسەرداگرتنی کەس و کار، بونەتە چارەسەرێکی ناوەند لەنێوان ئارەزوو مەندی منداڵان بۆ هەبوونی ئەم کاڵایە سەرنج راکێشەو چاولێکردنی برادەرەکانیان کەلەوان بەتەمەن ترن، و لەنێوان ئارەزووی کەس و کار لەگەڵ رێکخستنی بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵەکانەوە .

لەراستیدا، و لەگەڵ ئەوەش کە مۆبایل خزمەتگوزاریەکی باش پێشکەش بەکەس و کاری قوتابیان دەکات، سوودمەندی هەرەگەورە لەم پرۆسەیەك کۆمپانیاکانی دروستکەری ئامێری مۆبایلە، سەرەرای کۆمپانیا خزمەتگوزارییەکان.

بەڵام زیانمەندی هەرەگەورە و بەبێ هیچ گومانێك، منداڵانن.

یەکێك لە توێژەروان لەم بوارەدا بە گاڵتە جاری یەوە دەڵێ: هیچ دوور نییە لە داوارۆژدا منداڵانی باخچەی ساوایان و سەرەتایش ئامێری مۆبایلی تایبەت بە خۆیان هەبێت !

هەمیشە کۆمپانیا زەبەلاحەکانی دروستکردنی مۆبایل ئەو پیشەسازی یەی فرۆشی ساڵانەی دەگاتە ١٠٠ ملیۆن دۆلار، سورن لەسەر ئەوە کە هیچ بەڵگەیەکی یەك لاکەرەوە نی یە بیسەلمێنێت پەیوەندی لە نێوان ئامێری مۆبایل و گرفتی تەندروستی دا هەیە.

یەکێك لە دانەرانی کتێبی (**الاجهزة الخلوية _ مخاطر غير مرئية في عصر اللاسيلكي**) (دکتۆر جۆرج کارلۆ) کە سەرپەرشتی توێژینەوەکی ٢٨ ملیۆن دۆلاری بۆ تەرخانکرا بۆ تاوو توێکردنی مەترسی یە تەندروستی یەکانی مۆبایل، توێژینەوەکە دەری خست تێکڕای حاڵەتەکانی مردن بەهۆی شێر پەنجەی مێشك بەرز بۆتەوە.

چەند جارە بوونی ئاوسان، تێکچونی کرۆمۆسۆمەکان لە نێوان ئەوکەسانەی مۆبایل زۆر بەکار دەهێنن.

بڵاو بوونەوەی بەکار هێنانی مۆبایل لە نێوان منداڵانی سوریا

دیاردەی بەکارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵانەوە لە سوریا زۆر بڵاوە، بۆتە دیمەنێکی زۆر ئاسایی کەمنداڵان لەناو پاسی قوتابخانە بە مۆبایلەکانیان قسەدەکەن یان وێنە دەگۆڕنەوە و شتی تریش. بێگومان کێ بەرپرسە لەم دیاردەیە یەکەم کەس و کاری قوتابیان دووەم قوتابخانە .

ئەگەر پرسیارمان لێ بکرێت دەربارەی هۆکارەکان کە پاڵ دەنێن بە کەس و کاریان بۆ کرینی مۆبایل ، کە زۆر بەی جار لەو جۆرانە دەکرن کە گران بەهان و توانای زۆر شتیان هەیە، ئەوەش لە نێوان ترسی کەس و کار لەسەر منداڵەکانیان و بەتایبەتیش دوای ڕوودانی ژمارەیەك حاڵەتی ڕفاندنی منداڵان و شتی لەم جۆرە.

لە نێوان تەنها ئارە زوویەك بۆ خۆ هەڵکێشان لەبەردەم هاوڕێ و دراوسێ بەتەلەفۆنی تازە و باسەکە ڕەنگدانەوەی ئاستی مادی دیاری کراوی خێزانەکەیە.

لێرەدا من پرسیارێك دەکەم ،پرسیارەکەشم ئاراستەی هەموو دایك و باوکێك دەکەم:

ئەگەر زانیت ئەو ئامێری مۆبایلەی منداڵەکەت هەڵی گرتووە کاری گەری لەسەر گەشە کردنی و لەسەر خانەکانی لەشی هەیە، ئایا پێت خۆشە منداڵەکەت بەردەوام بێت لە بەکارهێنانی؟ خۆ ئەگەر ئەوە هۆکاری کڕینی مۆبایلە بۆ منداڵەکەت، کەواتە هیچ پێویست نی یە ئامێرەکە لە جۆری گران بەهاکان بێ و چەندین شتی پێ ئەنجام بدرێت کە زۆر بەی جار ئەومنداڵە پێوویستی پێ ی نی یە؟

لە کۆتایی دا حەز دەکەم ڕای تایبەتی خۆم دەربارەی ئەو بابەتە ڕوون بکەمەوە، ئەویش ئەوەیە ئەگەر هیچ ڕێگا چارەیەکی تر نییە لەبری بەکارهێنای مۆبایل بۆ دڵ نیابوون لە منداڵەکانمان، با ئەمە لە چوار چێوەی سنورێکی دیاری کراو بێت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی شوێنی پاراستنی مۆبایل بە گوێرەی لەش،واتە دوور لە دڵ، چاودێری کردنی ئەو ماوەیەی منداڵان ڕۆژانە قسەی پێدەکەن، بەچەشنێك لە چەند خولەکێك تێپەڕنەکات، هەروەها لەبەر ئەوەی ئامێرەکە سادەیەو بەکار هێنانی ئاسانە،دەستە بەری ئەوە دەکات کە بەردەوام ئاگات لە شوێنی منداڵەکانت بێت، بەدوور بن لە مەترسی دزەکان کەتەنانەت بۆ ئامێرێکی مۆبایلی گران بەها لە دەستی منداڵێك کە هیچ هێز و توانایەکی بەرگری کردن لە خۆی نی یە، و شێت و شەیدا دەبن.

دە هەنگاو بۆ ئەوەی ببیتە باشترین باوك.

یەکەم : مەزن بە

مەزن بە لە گیانت،هەروەها لە فراوانی سینەت، و هەروەها لە شانازیکرن بە خۆت، ببە سەرمەشق بۆ منداڵەکانت، هەندێ لە منالانی کوڕ بە شانازی یەکی گەورەوە تەماشای باوکیان دەکەن، فێربە چۆن ئەمە لە منداڵەکانتدا پەروەردە دەکەیت، با بەلاوازی نەتبینن، هەروەها بەسەرکزو لەرزۆك، بەبێ نرخ و ڕێزگتنی خود. لانی کەم تەنها شارەزایی یەکیان فێربکە کەدەتوانی جێبەجێی بکەی، وەکو ڕاوکردن، سواربوونی ولاخ، مەلەوانی، خوێندنەوە بە پەرۆشی، خۆشەویستی کاری چاکە، شارەزایی بە تەنهاڵە ئارەزوویەك یاخود پیشەیەکی دەستی کورت

نابێتەوە، بەڵکو شارەزایی لە دواندن، هاوکاری، هێنانەسەریار، جۆرێکن لە پسپۆڕی.

دووەم: بچووك بە:

بەڵێ بچووك بە، هەرچەندە ئەوەپێچەوانەی ئەوەیە کە پێشتر گوتمان،بەڵام لێرەدا مەبەستمان،خۆبەگەورە نەزانینە،یان زۆر خۆ بەرزکردنەوە بەسەر کەسانی تردا، دەرفەت بە منداڵەکەت بدەلەدەوروپشت و نزیك تەنانەت لەسەر باوەشت دابنیشن، وایان لێ مەکە زۆر بە گەورە و زەبەلاح تەماشات بکەن، چونکە ئەوکاتە زۆر دوور دەکەویتەو لێ یان. هەرکاتێك بێکار بووی بە دەرفەتی بزانە و لەگەڵ منداڵەکانت دابنیشە، بواری قسەکردنیان پێ بدە و گوێیان بۆ بگرە، منداڵ تاو نا تاوێك بە ئەزموونی کەسێتی ئاساندا ڕەت دەبن جاری واش هەیە لە چوار چێوەی ژیانی گشتی یاندا دەبێ، گوێ بۆ شێوازی بیرکردنەوەیان شل بکە، چۆن کێشەکان چارەسەر دەکەن، چۆن تەماشای خەڵکانی تر دەکەن؟ فێریان بکە مرۆڤی مەزن لە ڕەوشت و خویدا گەورەیە، بچوکە لە خۆ بە کەم زانین. تەنها ئەوکاتە واهەست دەکەی تۆ باوکێکی چەندە مەزنی.

سێ یەم : بگەڕێوە بۆ ماڵەوە

تۆ پێویستت بە ئیش و کار هەیە بۆ ئەوەی ئەو خیزانە لە ئاستێکی بژێوی ڕێزداردا بێنێتەوە. بەڵام هەندێ لە باوکان هەن خۆیان لە بیر دەچێتەوە لە کاردا. بوەستەو باش بیربکەرەوە، ئەگەر موچەکەت یان داهاتی مانگانەت بەشی خەرجیەکان و کرێ کان دەکات، بۆچی خۆت سەرقاڵی کاری زیادە دەکەی. کاتێك

بۆ ئیش و کار تەرخان بکە، کاتێکیش بۆ خێزان، کاتێکیش بۆ خۆت. کاتێك دەوامت تەواو دەبێ پێویستە بگەڕێیتەوە ماڵەوە، خواردنەکەت بخۆی، سەرخەویێك بشکێنی،لەگەڵ منداڵەکان یاری بکە و قسە بکەی، پاشان لەگەڵ هاوڕێکانت بڕۆیتە دەرەوە، یان لەگەڵ هاوسەرت بچی بۆ بۆنە کۆمەڵایەتیەکان یاخود تەنها بۆ ڕابواردن. لە ماڵەکەت ڕامەکە، چونکە ڕۆژێك بەماندوویی دەگەڕێیتەوە بۆی ئەوسا هیچ شوێنێك بەدی ناکەی تیایدا.

چوارەم: ڕێز لە دایك و باوکت بگرە:

ئەمە تەنها ئامۆژگاری یەك نیە بەڵکو ڕاسپاردەیە، هەموو کتێبە ئاسمانیەکان داوای دەکەن، ڕێزی دایك و باوکت بگرە، سەردانیان بکە، و منداڵەکانیشت بەرە تاوەکو یاریان لەگەڵدا بکەن، کارو ئەرکەکانی ترت مەکەبە بیانوو. کاتێك دایك و باوك بە ساڵدادەچن زیاتر دڵیان ناسك دەبێ، و سۆزی زیاتریان پێوویستە، کەمترین کەمتەرخەمی دەرهەقیان بکەی وا هەست دەکەن فەرامۆشت کردوون، ئەمە بەسەر دایك وباوکت دێ، هەروەها دایك و باوکی هاوسەرەکەت، ئەوانیش باپیرەی منداڵەکانتن و مافی یاری کردن لەگەڵیان هەیە و هاوسەرەکەشت مافی چاکەکردنی لەگەڵ دایك و باوکیدا هەیە.سبەی کە منداڵە کورو کچەکانت گەورەدەبن و هاوسەرگیری دەکەن ئەوساتە خۆشەیان بیردەکەوێتەوە، و لەگەڵ خۆت و هاوسەرەکەت چاکە کار و چاکە خوازدەبن و بەهەمان شێوە مامەڵەتان لەگەڵدا دەکەن.

پێنجەم: یاسای توند و تیژ

هێوربە ئەی باوکی دڵسۆز، یاسای توندو ڕەق دامەڕێژە. تەنها لە بەر ئەوەی باوکت بە توندی مامەڵەی لەگەڵ کردووی، و هەستت کردووە کە تۆ ستەم لێکراوی، مانای وانی یە کە دەبێ بەردەوام بی لەسەر ئەم توندی یە. چونکە منداڵەکانیش هەروەها هەست بە ستەمی تۆ دەکەن. باوکێکی جیاوازبە، باوکێك بە لە منداڵەکانی تێ بگات. سیستمێکی نوێ دارێژە لەسەر بنەمای دواندن و تێگەیاندن، و گەیشتن بە ئاڵوگۆڕی تازە. دەسەڵاتی باوکێتی و هێز دووشتی لێك جیان.دەستەڵاتداران یاسای وەهادەردەکەن گونجاوە بۆ هەمووان، و دژایەتی نابێ لەگەڵ ئازادیەکانیان، بەڵام هێزو فەرمانی دیکتاتۆریانە دەسەپێنێ. تۆ ناوبژی وان بە یان دەستەڵاتێکی دیموکراسی یان هێزێکی دیکتاتۆری. ئاخۆکێ لە ئێمە پێی خۆش بێ دیکتاتۆرێك فەرمانڕەوایی ئەو بکات.

شەشەم: هیوا و ئارەزووە نامۆکان

لە ڕاستی دا تۆ وەکو باوکێك چەندین ئارەزوو و هەڵە، و ساتمەکردنت هەیە. منداڵەکانت شەرمەزارمەکە بەو هەڵەو ساتمەکردنانە. بۆ نموونە ئەگەر بە باشی هەڵپەڕکێ نازانی، ئەوا پێویست ناکات کوڕەکەت لە ناهەنگی دەرچوونی لە قوتابخانە شەرمەزاربکەی، یان هەر بۆنەیەکی تری کۆمەڵایەتی. ئەوکات بەم کارەت تۆزێك پێدەکەنی بەڵام هاورشێکانی کوڕەکەت بەم کارەت زۆر پێدەکەنن. هەرگیز کوڕەکەت مەخەرە هەڵوێستی شەرمەزاری یەوە بەڕەفتاری هەڵەشەت.

حەوتەم: ئاگات لە پارە و پولەکەت بێ، ئەی پیاو

هەموومان ئەو پەندە دەزانین کە دەڵێت (پارەی سپی دابنێ بۆ ڕۆژی ڕەش)، و لەڕاستیدا، منداڵ و خەرجی یە زیاد بووەکانیان دەتوانێ گەورەترین بانکی دونیا مایە پوچ بکات. بۆیە ئاگاداری خەرجیەکانت بە، ڕەزیلی مەکە و دەست بڵاویش مەبە چونکە دواجار دووچاری نە هامەتی دەبی. بۆنموونە، ئەگەر لە کارەکەت خەڵات کرای ئەو پارەیە لە سەفەر بۆ وڵاتی واق واق خەرج مەکە. بەڵکو پاشەکەوتی بکە، بیربکەوە لە کڕینی خانوویەکی نوێ بە قیستی باش و گونجاو. ڕۆژان وەکو بروسکە بە خێرایی ڕەت دەبن، ئەوەی ئەمڕۆکە پاشەکەوتی دەکەی هەرچەند کەم دەردەکەوێ بەڵام لە ئایندە فریات دەکەوێ و زۆرهاوکاریت دەکات.

هەشتەم : پشت بە خوا ببەستەو لە دەست بڵاوان مەبە:

ڕەنگە وا بزانیت جارێکی تر ئێمە دژی خۆمان دەدوێین، بەڵام کێ گوتوویەتی خۆشگوزەرانی ژیان هەمیشە پەیوەستە بە پارەو پول، ئەوەی دەزگاکانی ڕاگەیاندنی بازرگانی هەوڵ دەدەن ڕازیمان بکەن بۆ کڕینی کەرەسەو کەل و پەلی زیادە کە زۆرجار بەکاریان ناهێنن. خۆشنودی لەژیاندا، مانای بەسەر بردنی شەوێکی تەواو لە خەوێکی ئارام بێ هەستکردن بەسەرزەنشتی دەروون، یاخود ژماردنی خەرجیەکانی ئەو ڕۆژە. بەختەوەری مانای لەبەرکردنی جوانترین پۆشاك و کاتژمێر نیە یاخود کڕینی جانتای غوتشی نیە، بەڵکو مانای هەستکردنە بە پشووی دەروونی دوور لە قەرز، و خەرجی، و کڕینی شتومەکی زیادە. ڕۆژێك لە

کەناری دەریا یان ووشکانی لە نێوان گژوگیای بیابان باشترە لە ڕابواردنی هەفتەیەك لە پاریس کە پێویستی بە بوجەی ساڵێکی تەواو هەیە.

نۆیەم: سەردانی یانەکان بکە:

هەروەها باوکانیش پێویستیان بەکاتی یاری و گاڵتەکردن هەیە. لە ڕۆژێکی مۆڵەت یا پشوو منداڵەکان هەڵگرەوبیانبە بۆ یانەو شاری یاری، ئەم جارەیان هەوڵ بدە یاریان لەگەڵدا بکەی. منداڵ باشترین هاوڕێ یە لە ژیاندا، ئەوان بەدڵسۆزی تۆیان خۆش دەوێت و شتی گەورەت لێ ناخوازن، تەنها شیرینی و، یاری، و پێکەنینی بەردەوام. و بشزانە، یاری کردن لە یانەکان بۆ تەندروستیت زۆرباشە و بەرگریت بەهێز دەکات، و چالاکی دڵت زیاد دەکات، و ووزەی لەشت خەرج دەکات، و ئەنزیمی پشوودان و بەختەوەری دەردەدات.

بەڵێ، ئەوە زۆر باشترە لە جۆلانە و کورپێك قاوە. بۆیە لە جاری داهاتودا کە نەخشە دەکێشی بۆ چونە دەرەوە لەگەڵ منداڵەکانت تاقی بکەرەوە کە یاری یان لەگەڵدا بکەیت.

دەیەم: ئەوە ژیانی ئەوانە:

هەرگیز کۆپیەکی بچوککراوەی خۆت دروست مەکە. هەموو منداڵێك خاوەن کەسێتی یەکی سەربەخۆیەتی، لەوانەیە کوڕەکەت لە شێوەدا لە تۆ بچێت، و لە ڕەفتارەکانت،منداڵ بوونەوەرێکی زۆر زیرەکن، بە بەرنامە ڕێژی بینین و بیستن کاردەکەن، و توانای کۆپی کردنەوەی ڕەفتارەکانی ئێمەیان هەیە، هەروەها دەربڕین، و خوو ڕەوشتمان بەتایبەتی هەڵەکان. بۆیە ئاگادار بە چی دەڵێی، و

چیدەکەی. منداڵە کوڕەکان بەتایبەتی کۆپی ڕەوشتی باوکیان دەکەن لە ڕەفتارکردن لەگەڵ ڕەگەزی مێ ینە، بەتایبەتیش لەگەڵ خوشك و دایك، ئەوەش کاردەکاتە سەر شێوازی مامەڵە کردنیان لەگەڵ کچان لە ئایندە لە ناو کۆمەڵگا.

پێویستە لە ماڵ کەش و هەوایەکی ڕێز و هاوکاری لە نێوان خوشك و براکاندا هەبێت، و جیاوازی کردن لە نێوانیان لەسەر بنەمای خووڕەوشت، و زانست و پارێزگاری بێت، و دواجار باری گران مەخەرە سەرشانی منداڵەکەت کە لە توانای خۆی زیاتربێ، و ناچاری بکەی خەونەکانت بێنیتەدی کە خۆت دەستەوستان بووی لە بەدیهێنانیان، هەرکەسێك خاوەنی هیواو ئاوات و خەونی تایبەت بە خۆیەتی، خەونەکانت بۆ ڕابردوو بەجێ بهێڵە، و خۆشنود بە بەبینینی منداڵەکانت کە خەونە تایبەتی یەکانیان دەهێنەدی.

مەترسی جانتای قوتابیانی قوتابخانەکان لەسەر جەستەیان

لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان دووپاتی دەکەنەوە... مەترسی جانتای قوتابیانی قوتابخانەکان لەسەر جەستەیان، زۆر جار منداڵان لەنێوان سێ یەك بۆنیوەی کێشیان کتێب ودەفتەرلەناو جانتاکانی قوتابخانەیان دا هەڵدوگرن.

ئەوەش ڕنگدانەوەی مەترسیداری دەبێت لەسەر جەستەی لاوازیان.

ئەو منداڵە بچووکانەسەرەڕای کەس وکاریان نازانن ئەم جانتای قوتابخانەیە چەند مەترسی هەیە وئەو هاوریستیانەی کەمنداڵەکانیان -مەبەست لەکتێبەکانە- چ نازارێك دروست دەکەن.

کە هەردەم بچووکەکـان نارەزایـی دەردەبڕن گەورەکـانیش نـاتوانن هیـچ لێکـدانـەوەیـەکیـان بـۆ بـکەن.

هەندێك لە منـدالآن سـكالآ لەئێـش ئـازاری سـەر و ژانەسـەر دەکـەن و زۆربەی جاریـش کەس و کاریان نازانن کـە هۆکارەکـەی ئـەم جانتـا قورسـەیە، زۆربەی جار منداڵ تێـکرای سێ یەکـی کێشـی خۆی کتێـب و دەفتـەر لـەناو جانتاکەی هەڵدەگرێ، وهەندێ جاریـش لەوانەیـە بگاتـە نیـوەی کێـشەکەی، حەزو ئارەزووی بۆ قوتابخانە وکتێبە تازەکان وای لـێ دەکـات زۆربـەیان گەگـەر هەموویان نەبـێ لـەناو جانتاکـەی هـەڵبگرێت، وە هەنـدێ جـار بـەردەوام دەبێت لە هەڵگرتنی جانتاکەی بەدرێژایـی سـاتەکانـی قـوتابخانـە.

وە ئەم کێشە قورسە مەترسیەکی گەورە لەسەر بڕبـڕەی پـشت دروست دەکـات. نابـێ ئەوەشمان لە بیربچێ کە دانیشتنی قوتابی بۆ ماوەیەکـی دوورودرێژ دەبێتـە هۆی نـالەباری و لاوازی جەسـتەی.

ئـەو لێکۆڵینەوانـەی دوای یـە بلاوکرانـەوە ئـەو مەترسـیانەیان ورووژانـد کـە پەیوەسـتن بـە هەڵگرتنی جانتای قورسی پڕ لەکتێب لەلایەن قوتابیانـەوە، ئـەم مەسەلەیە بوتـە سەرچاوەی دڵەڕاوکێ وگرنگی پێدان. هەروەها پزیشکان پێ یان وایە هەڵگرتنی ئـەم جۆرە جانتایە مەترسیدارە بەتایبەتیش بۆ منـداڵی بـچووك، کەلێرە دا تایـبەت بـەوان دەدوێن (چونکە دووچاری ئازاری مل وهەردووشان وچەمانەوەی بڕبڕەی پشت دەبن).

زانیاریە پزیشكی یەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن هەڵگرتنی جانتای قورسی قوتابخانە بە لاشانێك هەموو ڕۆژێك بەسە بۆ ئەوەی زیانی زۆر بەبڕبڕەی پشت بگویەنێ و مرۆڤ خواربێ.

وەلە دوارۆژیش دا دەبێتە هۆی توشبوون بە لاوازی ئەركیەكان لەناو چەیەكی دیاری كراوی بڕبڕەی پشت وئازاری بەردەوام. هەروەها هەڵگرتنی جانتای قوتابخانە بۆ ماوەیەكی درێژ دەبێتە هۆی خزینی بڕبڕەكان ودروست بوونی ئاو لەنێوانیان داو پاشان دوورنیە ببێتە هۆی توشبوون بە ئێسكە نەرمە.

پزیشـــــــــك هۆشـــــــــیاری دەدات:

جانتای قوتابخانە هۆكاری گۆڕانكاری تێگەیشتنی جەستەیی یە وتوشبون بەچەمانەوەی پشتی منداڵ لە ئەنجامی كەم وكووڕی لەبڕبڕەی پشت یان واڵێ كردنی ماسوولكەكان بە شێوەیەكی توندتر كار بكەن ئەویش دەبێتە هـــۆی توشبوون بە دڵەڕاوكـــــێ وشڵەژاوی و ماندووبون. گرفتی ((جانتای قورسی قوتابخانە)) بە گرفتێكی جیهانی دەژمێردرێت كە وڵاتانی بیانی وەكو وڵاتانی بیانی عەرەبی پێ یەوە گیرۆدە بـــــوون، و لەم چوارچێوە دا لیژنەی سەلامەتی بەرهەم بۆ بەكاربەری ئەمریكی ئاشكرای كرد كە زیاتر لە ٣و٣ لـــــە سەدی قوتابیان كە تەمەنیان لەنێوان ٥بۆ١٤ ساڵیدایە چارەسەركراون لە ژوورەكانـــی فریاكەوتن لەساڵی ڕابردوو لەئەنجامی توشبونیان بەگرفتێك كەپەیوەستە بەهەڵگرتنی.

لیژنەكە لە توێژینەوە یەكدا كە ئەنجامی دابوو تێ بینی كردووە كە بڕبڕەی پشتی قوتابیە توشبووەكان ئاسایی نەبووە، هەروەها ئاماژەی كـــــــردووە كە

٧٢٧٧ ژووری فریاکەوتن لە ویلایەتە یەکگرتووەکان لە ساڵی پار پێشوازی یان لە ژمارەیەکی زۆری قوتابیان کردووە زۆر بەیان دووچاری گرفتی توشبوون یان ئازاری پشتیان هەبوە و هەمووشیان پەیوەست بوون بە هەڵگرتنی جانتای قوتابخانەوە. یەکێك لە پزیشکەکان پێ ی وابوو ((مەسەلە کە بوتە قەبارەی پەتا، وسەرچاوەیەکی نەخۆشی کە ڕنگە ببێتە
هۆی خراپ بوون کە تا کوتایی ژیان بەردەوام بێت.

شادمانی قوتابیان:

ڕەنگە قوتابیان شادمانی یەکەیان لە بیربچێتەوە بە گەڕانەوەیان بۆ قوتابخانە بە هۆی قورسی جانتاکانی قوتابخانەیانەوە لە ڕۆژانی یەکەمی خوێندن بەلاّم هەر زوو هەست دەکەن کە بارێکی قورسە لەسەر شانیان لەسەریان پێویستە بەردەوام بن لەهەڵگرتنی.

وێنەی منداڵەکانی ڕۆشتووبۆقوتابخانە لەیەك دەچن کە گڕومۆتن وماندوون بەهۆی کێشی جانتای قوتابخانە کەهەندێ جار لەکێشی خۆیان زیاترە – بەلاّم لە هاتن وچوون دا هەڵی دەگرن-- بۆقوتابخانە ڕۆژانە دووبارە دەبێتەوە بە درێژایی نۆمانگ, قوتابیان لەڕۆژانی تاقی کردنەوەکانی وەرزی یان کۆتایی یان ڕۆژانی پشوو گەشتی قوتابخانە چەند شادمان و بەختەوەرن کاتێك داوایان لێ ناکرێت جانتاکانیان هەڵبگرن بەرە و قوتابخانە ئەوساکە خەمی تاقی کردنەوەیان لەبیردەچێتەوەودڵخۆش دەبن بەبرۆکەی جەستەی بچوکیان بەرە و ئازادی.

هەندێ لایەنی تەندروستی نەزانراو:

لەگەڵ دەسپێكی هەر ساڵێك كەس و كاری قوتابیان روودەكەنە بازارەكان بۆ كرینی پێداویستیەكانی قوتابخانە بۆمنداڵەكانیان نامادەكردنیان بۆخوێندن، وهێنانی باشترین شت كە لەگەڵ حەز و چێژی منداڵەكانیان بگونجێت، دەبینی ناگایان لەوە نیە ئەگەر لایەنی تەندروستی لە بەر چاو نەگرن لە هەڵبژاردنی جانتای قوتابخانە كە بگونجێ لەگەڵ جەستەی منداڵەكە و درێژی و كێشەكەی، هەر ئەوەیە كە پزیشك و پسپۆڕەكان هۆشیاری لەسەر دەدەن لە بارەیەوە چونكە ئەوەوا لە منداڵان دەكات دووچاری پشت ئێشەبن و ماسولكەكانیان بەشێوەیەكی زیاتر ماندوو بێت.

لێكۆڵینەوەیەكی نوێ ئەنجام دراوە دەربارەی هەڵگرتنی جانتای قوتابخانە لەلایەن قوتابیانەوە لەسەر پشت كە پشتگیری لەم هۆشیاری دانە دەكات، دەری خستووە كە گۆڕانكاری یە تەندروستیەكان لە شوێنی جەستە گەورەتر دەبێ ئەگەر كێشی جانتاكە لە ١٠٪ تا ١٥٪ لە كێشی لەشی قوتابیەكە زیاتر بێت. توێژینەوەیەكی پزیشكی ئەمریكی بە ناونیشانی ((پەیوەندی جانتاكانی قوتابخانە بە نازاری پشت لەلاری هەرزەكاران)) دەڵێت: ئێش ونازاری پشت چەندقات دەبێ لەماوەی هەرزەكاری بەرێژەی ٥٠٪ بەهۆی هەڵگرتنی جانتای قوتابخانەی پڕ لەكتێبی قورس لەلایەن هەرزەكارانەوە.

بەرنامەی قوتابخانە یان خشتەی وانەكان:

ئەگەر رووبكەینە خشتەی وانەكانی هەفتانە، كەبە یەكێك لە رێگە چارەكانی كێشەی جانتای قورسی قوتابخانە دادەنرێت، و رێژەی ئەو كتێبانە رێك دەخات كە پێویستە لەسەر قوتابی هەڵیان بگرێ بۆ ئەو رۆژەی خوێندن، دەبینین

ئەم شێوازە كاری پــــێ دەكرێت یان گرنگی پێ دەدرێ لە پۆلە پێشكەوتوەكان، بەڵام لە پۆلەكانی پێنجەم و شەشەمی قۆنـاغی بنـەڕەتی كـاركردن بـەم شـێوازە پشتگوێ خراوە، كە بە گرنــگترین پۆل

دەژمێردرێن لەو لایەنەوە، و ئەوان دووچاری مەترسیەكانی باری قورسی جانتاكان دەبنەوە، بە بەراورد لەگەڵ تەمەن و جەستەی بچووكیان كـە توانـای هـەڵگرتنی ئـەم بارەیان نیە، و لەم بابەتە هەوڵمان داوە تیشكیان بخەینە سەر.

بەرپــــــرسیاریەتــــی هاوبــــەش:

چەرمەسەریەكانی جانتای قورس لەسـەر تەندروسـتی قوتـابی ڕەنـگ دەداتـەوە، بـــە شێوەیەكـی گشتـی كەس و كاری قوتـابی نـاڕزایی دەردەبـڕن، وە ڕەنگـە مەسەلەكە زۆر جیاواز نەبێ لە پۆلـەكانی سـەرەوە، بـە تایبـەتیش كـە كـێش و قەبارەی كتێبەكان ساڵ لـە دوای ساڵ زیاتر دەبن. ڕۆڵی كەس و كار تەنها ئەوەیە كە دەبێ منداڵەكانیان فێر بكەن چۆن جانتاكانیان هەڵبگرن و ڕێگە یان پێ نەدەن بۆ ماوەیەكی درێژ لەشـانی بكـەن و هـەروەها پـێ ی وایـە هـەڵگرتنی جانتـای قوتابخانە لەسەر هەردووشان كارێكـی بنەڕەتیە كێشی جانتای قوتابی لە ١٠٪ تا ١٥٪ ی كێشی قوتابیەكە زیاتر بـــێ)).

جانتای گونجاو هەڵبژێرن و چاوەدێری ناوەڕۆكەكەی بكەن بە بەردەوامی.

هاوڕێك لەگـەڵ ڕۆڵـی كـەس و كـار ڕۆڵـــی قوتابــــخانەش دەردەكـەوێ لـە ئاڕاستەكردنـی قوتابیان بۆ هەڵبژاردنی ئەو كتێبانەی پێویـستە هـەڵیان بگـرن و دیاری كردنی بەرنامــە وكتێبی داواكراو بۆ ڕۆژی دواتر، هەروەها پێویستە لەسەر

بەڕێوەرایەتی قوتابخانەکان ڕووبەرێکی تەواو دابین بــــکەن بـۆ بنیـات نـانی گەنجینەی پلەدار کە بوار بە قوتابیان دەدات کتێبەکانـیان لەوێ دابنێـن.

دووربینیــــــی یە بنەڕەتــــی یەکان:

دکتۆر أحمد ناصر پزیـشکی چارەسـەری فیزیـایی دەڵێـت: ((پێویـستە لەسـەر قوتابخانەکان شوێنکەوتەی چەند ڕێنمایی یەکی دیاری کراوبن لـەپێناو یارمـەتی دانی قوتابیان بـۆ خۆدوورگرتن لەهەر نازارێکی پشت. گـرنگترین ئـەو ڕێنمـایی یانە بریتی‌یە لەوە کەنابێ بۆ ئەوەی کێشەکە بە ئاسایی بەسەر لەش دابەش بێـت چونکە هەڵگرتنی بە تەنها بـە یەك شان دەبێتـە هــۆی چـەمانەوەی پـشت. و هەڵگرتنـی جانتایەکـی قورس کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر ماسولکەکانی پـشت وگەردن وشانەکان دەبێت ئەوەش ئازار وگرژبونـی
ماسولکەکانی بەدوادا دێت. بۆیە ڕێنمایی کەس و کارەکان دەکـات کـە جانتـای وەها بــۆ منداڵەکانیان بکرن لاسکی بەهێزی پێوەبێ تاکو جانتاکە فشار نەخاتە سەر دەمارەکانی شان و نەبێتە هۆی سڕبوونـی دەستەکان.

هەروەها بەڕێوەرایەتـی قـوتابـخانە ڕۆڵی چاودێری دەگــێڕێ سـەبارەت بـەم بابەتە:

((وەکو ئـەوەی جانـتاکە بــکەینەوە و بـزانین ئـاخۆ قەتابـی یەکـە پابەنـدی بەرنامەی خوێندنە، هەروەها بەڕێوەرایەــتی چاودێری کێشـی جانتاکان دەکات و ڕێنمـایی منداڵـەکان دەکـات بــۆ خراپیەکانــی هەڵـگرتنـی جانــــتای قـوتابـخانەی قورس لەسەر تەندروستی جەستەیان)).

پــەروەردەی هــەرزەكــار

بەدەگمەن ڕێكدەكەوێ بابەتی ئیجابی دەربارەی دەستكەوتەكانی هەرزەكار بخوێنینەوە، هەرچەندە ئامارەكان ئاماژە بۆ ئەوەدەكەن (٩ لە ١٠) ی هەرزەكاران لەوماوەیەدا دووچاری هیچ گرفتێك نەبونەتەوە ، بەڵام بۆچی گوێبیستی ئەو ئیجابیاتانە نابین؟ جا ڕۆڵەكان لە تەمەنی منداڵی دابن یاخود هەرزەكاری، هەمیشە بەرەنگار بوونەوەكان سەختن لەسەر دایكان و باوكان! بەڵام سەختر لەمە چۆنیەتی مامەڵەكردنە لەگەڵ تەمەنی هەرزەكاریدا ئەوەش لەبەر ئەوەیە كە منداڵەكە جەستەی گەورەتر بووە، زمانی بەهێز تر ، و لەتوانایدایە كە مشت و مڕ لەگەڵ كەسی لە خۆی گەورەتردابكات بەهەمان ئاستی ئەو. هەروەها جورئەتی زیاتریان هەیە بۆ بەزاندنی ئەو هێڵەسوورەی لەنێوان ئەوان و كەسانی گەورەتردا هەیە.

بێگومان لە شەو و ڕۆژێکدا منداڵ لە قۆناغێکەوە ناچێتە قۆناغی هەرزەکاری، بەڵکو پێویستی بە سێ قۆناغ هەیە لە تەمەنیدا تاکو پێی بگات:

قۆناغی پێش هەرزەکاری لەنێوان (٩-١٣).

قۆناغی ناوەندی هەرزەکاری لەنێوان (١٤- ١٦).

قۆناغی هەرزەکاری کۆتایی لەنێوان (١٧- ٢٠) ساڵی دایە.

لەمیانەی قۆناغی پێش هەرزەکاری، منداڵ هەست دەکات ڕێك نیە و گەشەی خێرایە و ناهاوسەنگە (هەست کردنی کچەکەم بەتەواوی بەم شێوەیە). ئەوانە جارێ نەگەیشتونەتە قۆناغی هەرزەکاری چونکە ئەندامەکانیان بەتەواوی گەشەی نەکردووە. لێرەدا منداڵ هەوڵ دەدات بگات بەو قۆناغە کە دایك و باوك و هاوڕێکانی لێی دەخوازن. ئەوەی زۆر سەرنجی ئەو قۆناغە بدات وا هەست دەکات ئەوانە توانای بەرەنگاربوونەوەی زیاتریان نییە لە وە کە پێشتر منداڵکە بچوکتر بوو . بێگومان هەست بە نیگەرانیەکی زۆر دەکەن لەو هەڵوێستە جیدیانەی ڕووبەڕووی منداڵەکە دەبنەوە هەرچەندە گەورەتر دەبێت. بەڵام پێویستە لەسەر دایکانو باوکان بە گەرمی و تێ گەیشتن و دادپەروەری لەمامەڵەدا پێشوازی لەو قۆناغە بکەن تەنانەت بەگیانێکی لێبوردەیی و سنگفراوانیشەوە.

لەماوەی قۆناغی ناوەڕاستی هەرزەکاریدا، ڕەنگە ئەو منداڵە هەست بە شێتی بکات بە هۆی کەمێك زیاد بوونی کێشی جەستەی، یان قژی کەخاوی دەکاتەوە و لەجێگەی خۆی ناوەستێ. ئالەم کاتەدا، پێویستە لەسەر دایکان و باوکان کەسایەتیەکی ئامۆژگاری کار و ڕێ نیشاندەر بن بۆ ئەو منداڵە، ئەوەش لەبەر

چاو بگێڕێ كە گەرم و گوڕی، سۆز و بەزەیی، و بەبەردەوامی پێویستە بەهاوسەنگی بن تاوەكو ئەم منداڵە گەورە دەبێت پشت بە خۆی دەبەستێت و توانای هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی دەبێت.

زیادەڕۆی لەهیچ كام لەو سۆزانەناكەین. یەكێك لە توێژەرەوان بۆی دەركەوتووە ئەو منداڵە لەو تەمەنەدا كاتێك پێویستی بە چارەسەركردنی كێشەیەكی كۆمەڵایەتی دەبێت بێگومان پەنا بۆ هاوڕێكان دەبات، بەڵام بۆ دەرخستنی زانیاری و زانست پەنا بۆ دایك و باوكی دەبات، هەروەها دەربارەی ئەرك و پیشە و كاروباری دارایی پرسیار لە دایك و باوكی دەكات .

گرنگی پەیوەندی لە نێوان خوێندنگە و ماڵ

پ/ ئایا گرنگی پەیوەندی لە نێوان (خوێندنگە و ماڵ)دا چییە؟ وە چۆن بەخێوکەر دەتوانێ هاوکار بێ لە بەرزکردنەوەی ئاستی منداڵەکەی؟

و/ توێژینەوەکان دەریانخستووە کە هاوکاری بەخێوکەر (ولی الامر) لەگەڵ خوێندنگا کاریگەری سەرەکی هەیە لەسەر پێگەیاندنی چاکتری خوێندکار بەتایبەت لە قۆناغی سەرەتایی خوێندندا، هەروەها دەریخستووە کە کاریگەری هەیە لەسەر گۆڕینی ئاکار و ئاراستەی بەرامبەر خوێندن وە تەرخانکردنی کاتی پێویست بۆ بەجێهێنانی ئەرکی سەرشانی، وە ڕوانین بۆ داهاتووی خۆی بۆ ئەوەی زیاتر وابەستەی خوێندن بێت.

دەکرێ ئەم پەیوەندییە بەم شێوەیەی خوارەوە بێت:

١- بەشدار بوونی بەخێوکەر لە کۆبونەوەی باوکان(کەسوکاری خوێندکاران) و مامۆستایان.

٢- پەیوەندی بەردەوامی بەخێوکەر لەگەڵ خوێندنگە یان شادبوون بە مامۆستایان بۆ زانینی ئاستی زانستی و ڕەوشتی خوێندکار.

٣- دەکرێ بەخێوکەر یارمەتی منداڵەکەی بدات لە بەجێهێنانی ئەرکی وانەکان.

٤- پەیوەندی دانەبڕاوی بەخێوکەر لەگەڵ هەریەك لە دەستەی بەڕێوەبردنی خوێندنگە، ئەم دەستکەوتانەی دەبێت:

أ- لابردنی گومان و خراپ تێگەیشتن لە نێوان خوێنکار و مامۆستا کە دەبێتە هۆی دروستبوونی کەلێنێکی گەورە لە پرۆسەی خوێندن.

ب- گەشەکردنی توانای بەخێوکەر(باوکان) لەسەرکار وەك سەرچاوەیەکی پێشکەوتنی زانستی و کۆمەڵایەتی و دەروونی دەبێت بۆ منداڵەکانیان.

ج- پەرەپێدانی بەخێوکەر بە ئاستی زانستی خۆی تاکو ببێتە نمونەیەکی زیندوو بۆ منداڵکەی.

د- ڕازاندنەوەی دیمەنی خوێندنگە لای منداڵ لەلایەن بەخێوکەرەوە زیاتر هانی دەدات بۆ خوێندن و بەردەوام بوونی لەسەر ئەم ڕێبازە.

باشترین ڕێگا بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کیژەکانمان لەتەمەنی هەرزەکاری دا.*

بۆچی زۆربەی دایکانو باوکان ڕوو بەڕووی تەنگو چەڵەمە دەبنەوە لە پەروەردەکردنی کچەکانیاندا؟ ئایا تایبەتمەندیەکانی پەروەردە پێویستە چۆن بێت؟ ئایا پێویستە هەڵسوکەوتی باوان لەو تەمەنەداچۆن بێت؟ بەتایبەتی لەم قۆناغەدا کەبە قۆناغێکی زۆر هەستیار دادەنرێت، ئەوەی پێویستە لەسەرمان بیزانین کە دەبێت بە چاوی مرۆڤ بوون تەماشایان بکەین و سۆزو خۆشەویستیان بۆ دەربڕین بەبێ زیادە ڕۆیی و کورت هێنان لە هەڵسوکەوتەکانی ڕۆژانەماندا، نابێ بەچاوی تاوانبار سەیریان بکرێت یان وایان لێبکەین کە ئەوان هەستێکی وایان لا گەڵاڵە ببێت بەرامبەرمان، بەڵکو دڵسۆزی و خۆشەویستیان بۆ دەربڕین،

باشترین ووتەش ئەوەیە كەم و پوخت بێت و باشترین ڕێگاش بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ كیژەكانمان لەتەمەنی هەرزەكاریدا بریتی یە لەچەند ووتەیەك كە لە چەند خاڵێكدا كورت كرابنەوە و دیاریبكرین. دەتوانین باشترین ڕێگا بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ كوڕان و كچان لە تەمەنی هەرزەكاریدا لەوچەند خاڵەدا كورت بكەینەوە :

١) گەشبین بە:- چونكە ئەمە سەرنجیان ڕادەكێشێ و بایەخ بەووتەكانت دەدەن بەتایبەتیش لەتەمەنی هەرزەكاریدا.

٢) هەرگیز لەكاتی زریان لەسەر لم هێڵ مەكێشە:- پێویستە لە سەرت خراپترین كات هەڵنەبژێری بۆ ئەوەی هەڵوێست دەربڕی بەرامبەر هەرشتێك بەتایبەتیش بەرامبەر كچە هەرزەكارەكەت كاتێك هەڵەیەك دەكات.

٣) هاوكاری كچەكەت بكە لەكاتی وەبیرهێنانەوەی كاتەكانی شادمانی لەكاتی ناخۆشی و گرفتاری و هەروەها لە ئارام گری و هیمەت بەرزی و لە ئەستۆگرتنی كێشەكان پێشەنگ بە بۆی.

٤) هەرگیز لەكچەكەت زویر مەبە و لەبەرژەوەندی ئەو درۆمەكە بۆ هەركارێك بێت .

٥) پەلە بكە لە لێبوردن لەگەڵ كچەكانت بەتایبەتی لە تەمەنی هەرزەكاری دا.

٦) بوار مەدە هەستكردن بەتاوان بەسەر كچەكەتدا زاڵ بێت بەتایبەتی لەتەمەنی هەرزەكاریدا .

٧) هەمیشە ڕاستەقینە بە كیژەكەت بڵێ .. بێ گومان هەمیشە مەبەستت با ڕوون بێت و ئاشكرابێت .

٨) هەرچەندە کاری ڕۆژانەت سەرقاڵی کردبیت، هەوڵ بدە کاتێك دیاری بکەیت ژەمەکانت لەگەڵ خێزانەکەت بخۆیت بەڕێك و پێکی چونکە ئەمە وا لە کیژەکەت دەکات لەچەمکی خێزان و خانەوادە تێ بگات.

٩) ئەگەر بتەوێ بەسەرکەوتنی کیژە هەرزەکارەکەت سەربەرز و سەرفراز بی، هەروەهاش ئامادەبە دووچاری سەرزەنشت و سەرکۆنە ببی لەکاتی شکست خواردنیدا.

١٠) لەهەندێ بۆنە و یادی تایبەتی چەند دیاری یەکی بۆ دەست نیشان بکەو ئەو لەناویاندا بۆ خۆی هەڵبژێرێ چونکە بەوکارە زیاتر لێت نزیك دەبێتەوە و لێت تێ دەگات .

١١) هانی کچەکەت بدە پلانێك دابڕێژێ بۆ پڕکردنەوەی کاسێتێکی ڤیدیۆیی لە سەر خێزانەکەت.

١٢) ئەگەر لەتواناتدا نەبوو ئامادەی یاریەکی گشتی کچەکەت بی یاخود نمایشێکی شانۆیی یان گەشتێکی دەرەوە بۆ سەیران ، هەوڵ بدە کەسێکی تر پەیدابکەی وەکو (باپیر) ئامادەبێت بۆ هاندانی .

١٣) هەموو ساڵێك بەپێدا چونەوەی دەستکەوتەکانی خێزان بەگشتی کۆتایی بهێنە و دەستکەوتی هەرتاکێکی خێزان بە جیا و لەماوەی ساڵێکدا و بەتایبەتیش هی کچە هەرزەکارەکەت باس بکە.

١٤) هەرگیز وادامەنێ کەکیژەکەت هەمان هەنگاو و ڕێڕەوی تۆ پیادە دەکات.

١٥) ڕوونی بکەرەوە بۆ منداڵەکەت کە چۆن خەرجی ماڵەوە دابین دەکەی و لەپێناو هەندێ شتی تر بڕێك پارە پاشەکەوت دەکەی چونکە ئەم منداڵە

بۆتە هەرزەکار و چەند ساڵێکی دیکە و لە پاشەڕۆژێکی نزیکدا ماڵی مێردەکەی بەڕێوە دەبات.

١٦) دایکی بەڕێز: کراسێك یاخود چاکەتێکی خۆت بە کچەکەت ببەخشە کەکاتی خۆی لە زانکۆ لەبەرت کردووە ئەوکات قووتابی بووی .

١٧) بەردەوام لە مەشق و ڕاهێنانی تایبەتی کچەکەت ئامادەبە بەگوێرەی توانا و تەنها ئامادەبوونەکەت با لە یاریگەکاندا نەبێت.

١٨) با گڵۆپی ژووری کچەکەت داگیرساو نەبێت کاتێك ئەو لە ماڵ نی یە .

١٩) لەکاتی گەشە کردنی کچەکەت، هەوڵبدە چێژ لەژیانت وەربگری . هەروەهاش بوار بەو بدە چێژ لە ژیانی خۆی وەربگری.

٢٠) ساتێکی دیاری کراو دابنێ کەتیایدا گڵۆپەکان بکوژێنەوە و هەرکەس لە شوێنی خۆی بخەوێ. ئەو کاتە کچەکەشت پابەند دەبێت بەو خشتەیە و لەسەر سیستمی خێزان دەڕوات.

٢١) چیدی بە (کچ) بانگی مەکە، چونکە کاتێك کچان دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری دەیانەوێت وانیشان بدەن کەئەوان گەورە بوون.

٢٢) بێ گومان دەبێت ئەو بابەتانە بزانیت کە کچەکەت لەقوتابخانە دەیخوێنێ سەرەڕای زانینی ناوی مامۆستاکانی و ئاستی خوێندن و خوێندەواری کچەکەو بەدواداچونی خاڵە لاوازەکانی و هۆکارەکانیان.

٢٣) پێشبینی کردنی گوێ بیستی وەڵامی نەشیاو زۆر جار لە کچە هەرزەکارەکەت چونکە ئەمانە تەنها هەوڵێکن بۆ دەرخستنی ئەوەی کەچۆن سەر بەخۆ دەبێ و دەبێتە خاوەن سەروەری !!

٢٤) هەوڵبدە لەگرفتی خۆشەویستی گەنجان لەتافی هەرزەکاریدا تێ بگەی، کەچۆن بۆتە کێشەیەکی کۆمەڵایەتی ترسناك بۆ هەرزەکاران لە کوڕان و کچان.

٢٥) هەوڵبدە بە شێوەیەکی ئەو تۆ دەرنەکەوی یا خود بەرگ نەپۆشی یان وەکو گەنجێکی بچوك ڕەفتار نەکەی لەتەمەنی کچە هەرزەکارەکەت.

٢٦) هەوڵ مەدە پاشەڕۆژی کرداری بۆ کچەکەت دیاری بکەی، بەڵکو پشتیوانی بکەو هانی بدە لەسەر ئەوشتانەی خۆی حەزیان پێ دەکات و دیاریان دەکلت.

٢٧) ئەگەر کچەکەت لە قۆناغی دواناوەندی هەندێ سەرکەشی نەکات پێویستە لەسەرت بایەخ بدەی، چونکە پرۆسەی گەشەکردن پێویستی بەدەرکەوتنی کەمێك ئاڵۆزی هەیە لە نێوان باوکان و منداڵان دا.

٢٨) مکوڕ بە لەسەر ئەوەی لە هەر شوێن و لە هەرکلتێکدا کچەکەت ببینی، بەڵام کاتێك مەسەلەکە پەیوەست بێت بەشەونخونی یەوە، ئەوا زۆر پرسیاری دەربارە مەکە .

٢٩) هەرگیز لە هەولدانت ووچان مەدە کەببی بەباوکێکی چاکەکارو چاکەخواز.

٣٠) هەوڵ بدە ئەو خاوەن کارە بناسی کە کچەکەت لای ئەو کار دەکات ئەگەر کاری دەکرد، تاوەکو لەمەوە ئاستی بەجێهێنانی ئەرکەکەی بزانی لە کارەکەیدا.

٣١) پێشبینی بکە هەندێك جار کچەکەت لەڕەفتاری خراپی تۆ وەکو (جگەرە کێشان) وەڕەس ببێت، یا خود نەکردنی یاری و وەرزش، بەکانەهێنانی پشتێنی ئەمان لەناو ئۆتۆمۆبێل بوار بە کچەکەت بدە ڕەفتاری تۆ بگۆڕێ. چونکە بەمە متمانەی بەخۆی زیاد دەبێت و شانازی بەخۆیەوە دەکات کەتوانیویەتی ڕەفتاری تۆ چاك بکات.

٣٢) کچەکەت ئاگادار بکەوە لەچوونی بۆ هەر جێگایەك و لەگەڵ هەرکەسێك کە نەیناسی و متمانەی پێی نەبێت.

٣٣) بەکچەکەت بڵێ، من کارەکانی تۆم زۆر بەدڵە، ئەوەجیاوازە لەڕستەی تۆم خۆش دەوێ، بەڵام یەکسانە پێ ی لەبایەخ پێداندا لە هەر تەمەنێك بێت.

٣٤) کچەکەت واڵێ بکە بزانێ کە ئەگەر هەموو شتیش تێ نەگات گرفت نی یە چونکە گەورەکان خۆشیان گومان لەخۆیان دەکەن هەندێك جار.

٣٥) لە گەڵ کچەکانت لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکوتت مکوڕ بە ، چونکە باوکایەتی داوات لێ ناکات شتێك ئەنجام بدەی کەتێتدا نەبێت.

٣٦) زیادە ڕۆی مەکە لە بەخۆدا هەڵگوتن کاتێك لەتافی لاوێتیدا بووی، دان بەوەدابنێ بۆ کچەکەت کە نموونەیی نەبووی لەکاتی تەمەنی وەکو ئەو دابووی.

٣٧) پێشبینی ئەوە مەکە کچەکەت هەموو کێشەو گرفتەکانت چارەسەر بکات.

٣٨) ژیرانە ڕەفتار بکە کاتێك کچەکەت دەیەوێ کاریگەریەکی بەهێز لەسەر کەسێك بەجێ بهێڵێ .

٣٩) با قورئانەکەی خوداو فەرموودەکانی پێغەمبەرەکەی (دروودی خوای لەسەر بێت) مەشخەڵی پەروەردەی ڕاست و دروستبن بۆ منداڵەکانمان لە هەموو قۆناغەکانی ژیانیان دا نەك بەتەنها لە قۆناغی هەرزەکاری، چونك پەرەپێدان چاکسازی لەدنیا شادمان و بەختەوەرمان دەکات و لە دوارۆژیش دەبینە خاوەنی پاداشتی هەرەگەورە بەهیواو خواستی پەروەردگاری بالادەست .

*یوسف أبو الحجاج (الأبناء و البنات فی سن المراهقه ... کیف نتعامل معهم ؟) الجزء ٢

پێنج ڕستە منداڵ لەبەین دەبات و دەیڕوخێنێت؟

منداڵ پارچەیەکە لەهەست وسۆز لەمەشیان لەسەروومرۆڤی بەساڵاچووەیە، ئەم وشانەش کەسایەتیەکی بێ تواناوپەشۆکاودروست دەکات و. هەوڵی سەرکەوتن و دەرچوون نادات لەژیاندا. بۆیەپێویستە لەسەر باوان کەسایەتیەکی بەهێز و خۆشەویست لە ناخی منداڵەکانیاندا بچێنن. ئەم وشە کاریگەرانەش دەرناکەون تەنها بەڕق لێبونەوەیان نەبێت. ئەمەش ئەم پێنج وشانەن.

١ – تۆگێلی

بەهیچ شێوەیەك ئەم ووشەیەی پێی مەڵێ چونکە ئەم وشەیە لە کەسایەتی کەم دەکاتەوە لای برادەران. بەم وشەیە گرێیەکی دەروونی لەدەروونیدا دروست دەکەیت.

٢ – جنێودان و نەفرین كردن:

بەهیچ شێوەیەك ئەمەی بەرانبەر مەڵێ. جنێوبەهیچ كەسێك مەدە لەبەردەم ئەودا, چونكە ئەم وشە ناشایستانە كەسایەتیەكی شكا و ڕوخاوی لەدڵدا دروست دەكات.

٣ – داوای مردن كردن بۆی.

هەرگیزپێی مەڵێ خۆزگە لەكاتی لەدایك بووندا مردبوای, یاخود وشەی هاوشێوەی ئەمە. چونكە ئەمەوای لێدەكات ئاخ بۆخۆی هەڵكێشێ و, ڕقی لەخۆی ببێتەوە. لەوانەیە ئەمە سەربكێشێ بۆخۆكوشتن و خۆ لەناوبردن.

٤ – تۆ تەمبەڵی و بەكەڵكی هیچ نایەیت.

ئەم دەستەواژەیە زۆر ترسناكە بۆی. ئەگەر بۆی دەستەواژەیەت بەمنداڵەكەت ووت ئەمەوای لێدەكات بڕوای بەخۆی نەمێنێ, چوونكە ئەو دەتوانێ شتێك بكات, یاخود دەتوانی باشتربخوێنێت..

٥ – بەكارهێنانی ووشەی ((نا)) بەزۆری:

ئەم دەستەواژەیە بەكار مەهێنە.. وامەكە، وامەكە، وامەكە ئاواو ئاوا. بەڵكو دەستەواژەیەكی دیكە بەكاربهێنە وەكو ((بەڕای من ئەم ڕێگایە باشتر و گونجاو ترە.

كە تۆ دەتوانی بیكەیت, ئەمەش هانی دەدات كەئەم كارە ئەنجام بدات.

پەنجا ڕێگا منداڵەکەت فێری باوەڕ بە خۆ بوون دەکات

ئەم ڕێگایانە تەنها کورتهەڵنایەن بۆ کوڕان، بەڵکو بەهەمان شێوەش بۆ کچان دەگونجێت.

١ – ستایشی منداڵەکەت بکە لەبەرچاوی خەڵك.

٢ – وای لێمەکە سەرزەنشتی خۆی بکات.

٣ – پێی بڵی بەیارمەتیت ؟

٤ – وەکو منداڵ هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە و، با بە منداڵی خۆی هەڵس و کەوت بکات ؟

٥ - یارمەتی بدە کە بۆخۆی بڕیار بدات؟

٦ – فێری مەلەوانی بکە؟

٧ – پرسیار لە ڕاکەی بکەی و، لەهەندێك کاردا ڕای وەربگرە؟

٨ – لەیەکێك لەبۆنەکاندا وەکو میوان بانگهێشتی بکە؟

٩ – بەشێك لەماڵەکەت دیاری بکە بۆ شتەکانی ئەو و، ناوی لەسەر داهێنانەکان بنوسە؟

١٠ – هاوکاری بکە بۆ گرتنی برادەر، بەڵام بەوریایی؟

١١ – وای لێبکە هەست بەگرنگی و کەسایەتی خۆی بکات و، خواش کۆمەڵێك بەهرەی پێداوە؟

١٢ – فێری ئەوەی بکە لەگەڵ تۆدا نوێژ بکات و بیر و باوەڕی ئاینی لەدڵدا بچێنە؟

١٣ – فێری شێوازی دەربڕینی بکە، چۆن قسە دەکات و ئەوەی لایەتی دەیخاتە ڕوو بۆ خەڵك؟

١٤ – فێری بکە چۆن ڕێنمایەکان بخوێنێتەوە و پەیڕەویان لێ بکات؟

١٥ –فێری بکە چۆن بناغە و ئەرك بۆ خۆی دادەنێت و ، بەداوایاندا دەچێت و جێ بەجێیان دەکات؟

١٦ – فێری شارەزایی فریاکەوتنی سەرەتایی بکە؟

١٧ – وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانی بدەرەوە؟

١٨ – پابەندبە بەرانبەر بەڵێنەکانی؟

١٩ - فێری شارەزایی چێشت لێنانی سادەی بکە، وەکو: (سڵق لەگەڵ هێلکە و سورکردنەوەی پەتاتە و گەرم کردنەوەی نان.

٢٠ – فێری توانای فەرداریی و گرنگی پاراستنەوەی بکە.

٢١ – فێری بکە چۆن لەگەڵ کۆمەڵ کاربکات؟

٢٢ – هانی بدە چۆن پرسیار بکان؟

٢٣ – وای لێبکە هەست بە شوێنی خۆی بکات لەناو برادەرەکانی دا؟

٢٤ – هۆکاری سەرجەم بڕیارەکانی بۆ ڕوون بکەرەوە و ، کە ئاراستەی دەکرێت؟

٢٥ – هەوڵبدە لەیەکەم ڕۆژی چوونی بۆ قوتابخانە لەگەڵی دا بچی؟

٢٦ – چیرۆکی سەردەمی منداڵی خۆتی بۆ بگێڕەوە؟

٢٧ –وا لەمنداڵەکەت بکە دەوری مامۆستا ببینێت و تۆش دەوری قوتابی؟

٢٨ – فێری ئەوەی بکە کەون بوو چۆن بیدۆزیتەوە؟

٢٩ – فێری قایلنەبوون و گوتنی بکە؟

٣٠ – فێری بەخشینی بکە؟

٣١ – بەشی ئەوەندەی پێ بدە لەکاتی پێویستی دا خەرجی بکات؟

٣٢ – هانی لەبەرکردن و بەبیرهاتنەوەی بکە؟

٣٣ – فێری بکە چۆن پارێزگاری گیان و لاشەی بکات؟

٣٤ – باسی ئەو شتانەی بۆ بکە کە پرسیاری لێدەکات دەربارەی دوو دڵی و گومانەکانی کە لەدەروونیدا پەنگیان خواردۆتەوە؟

٣٥ – بەهیچ شێوەیەك هەڕەشەی لێ مەکە؟

٣٦ – پێش وەخت ئاگاداری بکەوە؟

٣٧ – فێری بکە چۆن بەرەنگاری ڕووخان ببێتەوە؟

٣٨ –فێری بکە پارە چۆن وەبەر بهێنێت؟

٣٩ – شتێکی نوێی بۆ تاقی بکەرەوە بەیەکەوە کە پێشوەخت سەرەنجامەکەی بزانیت ؟

٤٠ – فێری بکە چۆن شتەکانی خۆی چاك بکاتەوە و ڕێکیان بخات؟

٤١ –بەشداری خەون و ئاواتەکانی بکە و هانی بدەکە ئومێدەوار بێت؟

٤٢ –فێری جیاوازی نێوان نێر و مێی بکە بە پشت بەستن بەئایەتەکانی قورئان؟

٤٣ – فێری بیر و باوەڕی ڕاست و بەڕێزی بکە؟

٤٤ – فێری بکە هەڵگرتنی بەر پرسیارەتی هەڵس و کەوتی خۆی بکی؟

٤٥ – باسی کارە باشەکان و داهێنانەکانی بکەو، فێری نوسینەوەیانی بکات؟

٤٦ - فێری بکە چۆن هەڵس و کەوت لەگەڵ گیانداری ماڵی بکات؟

٤٧ – داوای لێبوردنی لێ بکە لە هەرهەڵەیەك کە بەرانبەرت کرد؟

٤٨ – کتوپڕ لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی تر دیاری پێشکەش بکە؟

٤٩ – ڕای بهێنە لەسەر خوێندنی قورئان ڕۆژانە؟

٥٠ – پێی بڵێ کە خۆشت دەوێت، لە باوەشی بگرە، ئەمەش متمانە بوونی بەخۆی لای دروست دەکات؟

هەندێك ڕێنمایی بۆپەروەردەکردنی منداڵی خوارتەمەنی شەش ساڵی

١- بەهیچ شێوەیەك شەپازلە لەدەم وچاوی نەدەیت لەم قۆناغەدا (چونکە ئەمەتووشی ترسنۆکی و کەسایەتیەکی لاوازی دەکات لەدوارۆژدا، مرۆڤێکی ترسنۆك دەردەچێت، لەهەموکەسێك دەترسێ دەست بۆڕوخساری ببات)..

٢ -هاوارمەکەبەسەریداوبەدەنگێکی بەرزبەڕویانداگفتوگۆمەکە، بەتەنهاکردنی کارێك کەبەلای باوانەوە هەڵەبێت، (ئەم کارەشی والەمنداڵ دەکات، هەمان ڕێگابگرێتەبەر بۆ دەربڕینی بیروبۆچوونەکانی).

٣ - تووڕەمەبە لەبەردەم منداڵەکانت دا، لەهیچ بارودۆخێکدا و، هیچ شتێك مەشکێنە بەتووڕەیی بەهۆکاری هەڵچوون، ئەم هەڵسوکەوتەش دەگوازرێتەوە بۆ

منداڵەکەت، واهەست دەکات شکاندنی شت لەکاتی هەڵچووندا... ڕێگاچارەیە بۆکپ کردنەوەی توورەیی).

٤ – بەهیچ شێوەیەك باوان جگەرەنەکێشن، لەبەردەم منداڵەکانیان، ئەمە جگە لە دروستکردنی ژینگەیەکی ناتەندروست، چونکەمنداڵ هەرشتێك دەستی کەوێت دەیخاتەناودەمی، بۆلاسایی کردنەوەی جگەرەکێشانی باوان).

٥ – خۆت دەرنەخەی بەبێ جلوبەرگی لەبەردەم منداڵەکانت (بەڕووتی) چوونکە هەندێك لە باوان واگومان دەبەن منداڵ لەوتەمەنەدا هۆشی بەلای ئەم کارانەدا ناچێت، بەلاّم من دڵنیاتان دەکەم کەمنداڵ لەتەمەنی ساڵ ونیویداهۆشی بۆلای هەمووشتێکدا دەچێت و لەخەیاڵی دادەمێنێتەوە.

٦ –منداڵ لەم قۆناغەداپێویستەگرنگی بەگەشەکردنی هۆشی بدرێت، ئەمەش بەداوالێکردنی بەگێڕانەوەی ئەوچیرۆکانەی کەپێش ترگوێی بیستیان بووە.

٧ –پێویستە هەلی ئەوەبۆمنداڵەکەت بڕەخسێنیّ کە بۆ خۆی تاقی کردنەوەی خواردن بکات، هەتاکو ئەگەر لە یەکەم جاردا تووشی کێشەش بێت، بەلاّم بەڕێنمایی کردنی سادە،بەلاّم بەبێ هەڵچوون و، ئامادەکردنی کەرەستەی واکەنەشکێت، ئامادەکاری ئارامی بۆی.

٨ – پێدانی دەرفەت بەمنداڵەکەت بۆدروستکردنی کەسایەتی خۆی، لەهەندێك کاردا، بۆ نموونە کڕینی هەندێك شت کە بۆ خۆی هەڵی دەبژێرێت لەجل وبەرگ، یاخودشیرینی، ئەمەش لەژێرچاودێری باوان، هەروەها دروستکردنی کەسایەتی بەهاوڕێیەتی کردنی بۆسەردان کردنی خزمەنزیکەکان،و پێدانی دەرفەتی قسەکردن

و ڕێگری لێ نە کردنی لەهەڵس وکەوتەکانی، بەڵکو ئاراستەکردنی بەبێ توندوتیژی.

٩ – فێرکردنی هەندێك ڕێگاکانی هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ نزیکەکانی جا چ لە ناوخێزان چ لەدایانگەدا، ئەمەش بابەتێکی گەورەیە بەلاّم گرنگ ڕاهێنانیەتی لەسەر ڕێز لە گەڵ کەسەنزیکەکانی دا، بەکار نەهێنانی شێوازی لێدان وەك شێوازێکی لێك تێگەیشتن لەگەڵیاندا.

١٠- ئەکەی ڕێنمایە تەندروستی یەباوەکان لەبیربکەی تێیبگەیەنی لەوانە، شووشتنی ددانان، خواردن بەدەستی ڕاست، گرنگی دان بەپرچی وناگالێ بوونی، نینۆك کردن زۆرپێویستە کەمنداڵ فێری ببێت، شوردنی دەستەکانی پێش خواردن، ئەمە جگەلە نەریتە هونەریەکان وەکو گرنگی دان بەجل وبەرگ وپاك وخاوێنی، کتێبخانە و ڕێکخستنی، جێگای خەوتن و ڕێکخستنی... هتد...

١١ – سووربوون لەسەرگێڕانەوەی چیرۆکەکانی پێش خەوتن، گرنگی دان بەزمانەوانی، نەگێڕانەوەی ڕێوی فێڵزان، ئەوەی دەیکات، چوونکە ئەمەش دەخاتەدڵی منداڵ لەوژینگەیەی چواردەوری، بەڵکو دەبێ ناوەڕۆکی چیرۆکەکان خۆشەویستی خەڵك و هاوکاریی کردنیان ڕەنگبداتەوە، نەرم ونیانی لەگەڵ ئاژەڵان، خواپەرستی، پێناسەی پێغەمبەران وهاوەلاّنی... هتد.

١٢ – پێویستەلەتەمەنی دووساڵ ونیوی منداڵەکەت لەسەرلەبەرکردنی قورئان ڕابهێنێت، چوونکەلەم تەمەنەداتوانای لەبەرکردنی زۆری هەیە، لەبەرئەوەی ئاراستەی لەبەرکردنی گۆرانی وشتی بێ سوودی بکەی. ئاراستەی لەبەرکردنی قورئان وشتی بەسوودی بکەین. لەتەمەنی پێنج ساڵی وشەش ساڵیدا منداڵ

توانای لەبەرکردنی زیاتر لەلاپەڕەیەکی هەیە دوای بەسەرداخوێندنەوەی دووسێ جار.

١٣ – پێویست ناکات ماسولکەکانی دەستی ماندوبکەیت بەنووسین پێش تەمەنی پێنج ساڵان چونکە لەم تەمەنەدا گەشەکردنی تەواودەبێت... واتەپێویست ناکات باوان پەلە لەمنداڵەکەیان بکەن بەنووسین پێش تەواوبوونی گەشەکردنی ماسولکەکان، تاوەکو ماندونەبێت، بەڵام ڕێگا بە منداڵەکەیان بدەن بەڕەنگ کردن، وێنەکێشان،و بەڵام توانای کێشانی هێڵ و ڕاگرتنی کۆنترۆڵی نییە بەشێوەیەکی داهێنەرانە... چونکە تاکو ئێستاش توانای کۆنترۆڵ کردنی نیە.

١٤ – لەم قۆناغەدامنداڵ توانای بینینی بەهێزە، کاتێک باوانی بەشەردێن لەبەرچاویدا، ئەمەش دەبێتە هۆی لە ناوچوونی هەستی ئارامی لەلای، کاتێک دەبینێت خۆشەویسترین کەسی ونزیکترین کەسی لەدڵیدا ئازاردەکێشێت، و دەگرێت ئەوکات هەست بەڕق لێبوونەوەبەرامبەرباوکی دەکات، بەوەی کەبەسەردایکی هێناوە.

هەندێك لە خوو نەریتە خراپەكانی منداڵان

چۆنیەتی هەڵسوكەوت لەگەڵیان و چارەسەركردنیان

زۆر جار لەگەڵ گەشەكردنی منداڵاندا خوونەریتێكی لەگەڵدا گەورە دەبێت و لێ ی جیانابێتەوەلە گەڵ گەورەبوونی تەمەنی دا زۆر جار دەبێتە هۆی شەرمەزاركردنی دایك و باوك لە بەردەمی خەڵكدا، یاخود كاتێك منداڵ فێری ئەم خوو نەریتە دەبێت دایكان وباوكان بە زەحمەت دەتوانن ئەم ڕەفتارەیان پێ تەرك بكەن و باوەڕیان پێ بهێنن بەوازلێ هێنانی ، بەهۆی نەزانینیان بەهەڵس و كەوت كردنیان لەگەڵ منداڵەكەیاندا بە شێوەیەكی دروست.

زۆر هۆکار هەن پاڵ بەمنداڵەوە دەنێن بۆ جێ بە جێ کردنی ئەم خوو نەریتە خراپانە: ئەمەش هەندێکیانن:.

یەکەم:. هۆکارەکانی کۆمەڵایەتی و خێزانی:.

وەکو گرنگی دان بە منداڵی تازە لە دایک بوو لە کاتێکدا ئەم پێشتر ئەم گرینگی یەی پێدەدرا ، ئەمەش بۆسەرنج ڕاکێشانی دایك و باوکی بۆ لای خۆی دەکات ، لەڕێگای ئەم کارەی کە دەیکات ئەگەر کارەکەی خراپیش بێت.

دووەم:. هۆکاری دەروونی:

کاتێك منداڵ هەست بە لە دەست دانی سۆز و خۆشەویستی دایکی دەکات و حەزەکانی تێر ناکەن وەکو ماچ کردنی لە باوەش گرتنی و .....هتد.

لە وانەیە فەرامۆشکردنی دایك و باوك بۆ ئەم خوو نەریتە هۆکارێکی باش بێت بۆ هاوکاری کردنی بۆ واز هێنان لەم نەریتە لە گەڵ تێپەڕ بوونی ڕۆژگاردا. بەڵام فەرامۆشکردنی هۆکارە بۆ ڕاهاتنی لە سەر ئەم خوو نەریتە.

گرینگترین خوو نەریتە خراپەکانی منداڵان گیرۆدەی دەبن ئەمانەن:.

١. خوو نەریتی پەنجەی گەورە مژین (دۆشاومژە).

لە خوو نەریتە خراپە بڵاوەكانە لەنێوان منداڵاندا،بەڵام ئاسایی نی یە ئەگەر منداڵ لەسەری بەردەوام بێت پاش تەمەنی (٥)ساڵی،چوونكە وا لە ددانەكانی پێشەوەی دەكات بەرز ببنەوە لە ناو شەویلكەكانی دا .

چارەسەركردنی:

چارەسەركردنیشی بەچارەسەركردنی دەروونی دەبێت و گەشەكردنی ئامادەیی منداڵ لە ڕووی دەروونی بۆ هەڵكەندنی ئەم خووە خراپە،پێویستەمتمانە لای منداڵ دروست بكەین بە باوەڕ بوونی ڕاست گۆیی بەبێ بەكارهێنانی شێوازی توندو تیژی و هەڕەشەلێ كردنی.

لە گەڵ شیكردنەوەی زیانەكانی ئەم خووە لە سەر دەم و ددانی و پیشاندانی دەم و ددانی ئەو كەسانەی ئەم خوو نەریتەیان پیادەكردووە.

پێویستە پەنجەی منداڵەكە بەشتێكی تایبەت ببەستین بۆ وەبیر هێنانەوەی ئەم خووەو دوور خستنەوەی پەنجەكانی لە دەم و ددانی .

٢. خوو نەریتی هەناسە وەرگرتن لە ڕێگای دەمیدا:.

هەناسە وەرگرتن لە ڕێگای دەمەوە بۆ بارو دۆخێكی نەخۆشی دادەنرێت و دەگەڕێتەوە بۆ گیرانی ڕێڕەوی لووت یان هەڵاوسانی گۆشەكانی لووت یان هەوكردنی لووت یان حەساسیەتی لووت.

ئەم خووە دەبێتە هۆكار بۆ زۆر كێشەی تر وەكوو: وشك بوونی ددانەكان و لەناوچوونی دەمارەكان بە بەركەوتنی هەوا ب ددانەكان ، تێكچوونی ددانەكانی پێشەوەو ناخۆش بوونی بۆنی ناو دەم و هەوكردنی كۆنەندامی هەناسەو چوونە ژوورەوەی هەوا بۆ ناو گەدەو هەڵاوسانی بەم هۆكارە.

چارەسەرکردنی:.

چارەسەرکردنی ئەم خوو و نەریتە بەوەوە دەست پێدەکات پیشانی پزیشکی پسپۆڕی لووت و قورگ و گوێ بدرێت،بۆڕاستکردنەوەی ئەو بەربەستە سەرەکی یەی ڕێگرە لە بەردەم گرانی هەناسەدان پاشان هەولێکی زۆر تر بدەین لەگەڵ منداڵەکە بەبێ توندوتیژی بۆ ئەوەی واز لەو خوو نەریتە خراپە بهێنێت.

٣. خوو نەریتی پاك کردنەوەی لووت بە پەنجەی دەست:.

خوو نەریتێکی قێزەوونەو خەڵك لەو منداڵەی ئەو کردارە دەکات دوور دەکەوێتەوە،ئەمە کردارێکی فیسیۆلۆجی ئاسایی یە منداڵان پێ ی هەڵدەستن بۆ دەرهێنانی چڵمی ووشکەوە بووی ناو لووتیان کە بۆ تە هۆی بێزارکردنی و هەناسەتەنگی ، بەڵام تووشی میکرۆبی دەکات و دەبێتە هۆی نە خۆش کردنی منداڵەکە،ئەم خووە لە ئەنجامی هەستکردنی منداڵ بە وەڕەسی بە تاڵی و دڵەڕاوکێ و نائارامی هۆکاری گەورەن بۆ گەیاندن و بەردەوامی ئەم خووە لای منداڵان.

چارەسەرکردنی:.

بۆ ڕزگار بوونی منداڵ لەم خووە پێویستە بەتاڵی منداڵ نەهێڵین و دەستەکانی سەرقاڵ بکەین بە درێژایی کات،بەتایبەتی لەو تەمەنەیی و تا دەگاتە تەمەنی قوتابخانە، ئاسانە بە باوەڕپێ کردنی و وەرگرتنی منداڵ بەخراپی ئەم خووە،بۆ پاڵپشتی کردنیشی پێویستە هەمیشە دەسەسڕی کاغەزی پێ بدەین کاتێک هەستمان کرد دەیەوێت لووتی پاک بکاتەوە.

٤. خوونەریتی قرقێنە هێنانەوە (التجشوء):.

منداڵ بەم خووە هەڵدەستێت بۆ سەرنج ڕاکێشانی خەڵکانی تریان خستنە پێکەنینیان، بەڵام هەر زوو ئەمە دەبێتە خوو نەریتێکی خراپ لەلای منداڵ و لێ ی جیانابێتەوەو ناتوانێت دەست بەرداری ببێت.

چارەسەرکردنی: کاتێك منداڵەکەت ئەم خووەی کرد خۆتی لێ بێ ئاگا بکە، کە ئەم دەنگەت بیست پێمەکەنە، تاکو هەست بەمەنەکات کە ئەمە کارێکی پێکەنیناوی یە ، هەروەها سەرزەنشتیشی مەکە و سزاشی مەدە تاکو منداڵەکەت سەرکەشی نەکات بە واز لێ نەهێنانی.

هەستە باسی منداڵی چاك و گوێڕایەڵی بۆبکە، کە ئەم خوو نەریتانە نکات و، قرقێنەش لە کاری منداڵی باش و گوێ ڕایەڵ نی یە.

بەڵام ئەگەر خووە کە هەر بەردەوام بوو پێویستە منداڵەکە پیشانی پزیشکی پسپۆڕبدەیت.

٥. کرۆشتنی نینۆك بەددانەکانی (**قضم الاظافر**):

ئەم خووە لای منداڵ لە یەك ساڵی تاکوو دوو ساڵی و بەردەوام دەبێت تاگەورەیی،ئەمەش لە ئەنجامی هەڵگەڕانەوەی دەروونی و کرژبوون و دڵەڕاوکێ ی منداڵەکەیە لەئەنجام و فشار بۆ هێنانی لە ماڵ یاخود قوتابخانەدا.

هۆكارەكانی:.

أ. نەهێشتنی بەكردنی ئەو شتانەی حەزیان پێدەكات وەكو یاری.

ب. زۆری ئەركی قوتابخانەو داواكردنی بەجێ بە جێ كردنی و ئاماژە بەسزادانی لە كاتی جێ بە جێ نەكردنی دا.

چارەسەركردنی:.

أ. ڕوو وەرگێڕان و تەماشانەكردن لەو كاتەدا.

ب. سەرقاڵ كردنی پەنجەكانی بەشتی تر و ئاگالێ بوونی سەرقاڵ كردنی بەشتی بەسوود وە كوو مۆسیقاو وێنە كردن و نووسین.

ج. پێدانی خۆشەویستی سۆزی زیاتر و ئاگالێ بوونی زیاتری منداڵەكەت.

٦ ئیرەیی بردن لای منداڵان (الغیره):.

ماوەی نێوان دوو سك پڕی لە ئافرەتدا، پێوەری سەرەکی یە بۆ تووش بوونی براگەوە بەئێرەیی بردن بە برا بچووکەکەی، کاتی باش و گونجاویش بۆ ئەمە یەك ساڵێ تاکو دوو ساڵێ و زیاتریش دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئێرەیی لای....ئەمەشیان ئاسانترە بۆ پەروەردەکردنی دایك...وەك دەڵێن هەست کردن بە ئێرەیی کاتێك دەبێت کە تەمەنیان دەگاتە کاتی قوتابخانە بەیەکەوە.

دایك و باوك واگومان دەبەن کە منداڵەکەیان هەست بەوە ناکات کە برا بەشێکی نوێی بۆ پەیدادەبێت، بەڵام منداڵەکە هەست بەمە دەکات لە قسەکردنی دایك و باوکی یاخوود بەرەبەرە بەرز بوونەوەو گەورەبوونی سکی دایکی ، ئەمەش لە هەڵس و کەوتی منداڵەکە دا ڕەنگ دەداتەوە بەم شێوەیە، لاچوونی لای دایکی و هۆگربوونی زیاتری بەباوکی لە هەمووکاتێکدا هەتاکو خەوتنیشی هەر لای ئەو دەبێت، هەروەها پەیدابوونی دڵە ڕاوکێ و کەمی خەوتن و نەخواردنی خواردن .

چارەسەرکردنی:.

ئاڕاستە کردن و گرنگی جیا بە منداڵە تازەکە دوور لە منداڵە گەورەکە، هەتا ئەو ئێرەیە سرووشتی یە خۆرسکە نەبێت بە تێکچوونی دەروونی لای منداڵەکە.

٧. دزی کردن (**السرقة**) :.

ڕەنگە منداڵ هەندێك خوو نەریتی خراپی ناڕادەیەك ویستراو لە کۆمەڵگادا بگرێتە بەر و هەندێکی تری بە هیچ جۆرێك نەویستراو لە کۆمەڵگادا وەکو دزی کردن چوونکە ڕەوشتێکی نامۆیە،لە ئەنجامی ناڕاستەکردنی بەم ڕەووشتە خراپە و ڕەنگ دانەوەی پێچەوانەی لەسەر حاڵی کۆمەڵایەتی خێزانی و مادی و هەڵس و کەوتی پەروەردەیی دەبێت.

هۆکارەکانی دزی کردن:

١. هەست کردن بەبێ بەش بوون و نەبونی وەکو دزی خواردن چونکە حەزی لێ یەتی و برسیەتی وەهەروەها دزی شتوو مەکی یاری لەبەر بێ بەشبوونی لێ ی یاخود دزینی پارە بۆ کڕینی ئەم شتانە.

٢. زۆر جار منداڵ وەکو چاولێکەری برادەرەکانی دزی دەکات بێ ئەوەی سەرەنجامی ئەو کارەی بزانێت.

٣.یاخود دزی دەکات بە هۆی بوونی نەخۆشی یەکی دەروونی یان مێشکی یان کەمی زیرەکی ، کەزووتر دەکەوێتە ژێر کاریگەری برادەرە خراپەکانی بۆ ئەنجام دانی ئەم کارەی .

٤. پەروەردەو گەورەبوونی منداڵ لە ژینگەیەکی تاوانکاری و توندوتیژدا، وەکو دەست گرتن بەسەر موڵك سامانی خەڵکدا، وهەستکردنی کە دزی کردن و ئەم کارانە جۆرێکن لە ئازایەتی و سەرکەوتن و خۆ بەگەورە زانین.

ئەمەش لە تەمەنی گەورەییدا ڕەنگدانەوەی لە سەر هەڵسوکەوتی دا دەبێت.

٥. زۆر جار منداڵ دزی دەکات بۆ ئەوەی بەشەکەی ئەویش وەکو خوشك و برا گە ورەکانی لێبێت، چونکە هەست بە کەمی بەشی خۆی دەکات لە چاو ئەواندا.

٦. زۆر جار منداڵ دزی دەکات بۆ دەرخستنی ئازایەتی خۆی لای برادەرەکانی، یان کڕینی دیاریەك بۆ برادەرەکانی یاخود خیزانەکەی، بۆ ئەوەی زیاتر ویستراو بێت لەلایان.

٧. هەژاریو دەستکورتیو نەبوونی.

٨. پشت بەستن بۆ ڕزگاربوون لەئاستەنگێکی دیاری کراو.

٩. نەبوونی هەستی خێزانی هەست بەکەموکوڕی یان گۆڕانی کتوپڕ لەمامەڵەکردنی یان لێکترازان.

١٠. هاوڕێیەتی خراپ و کەوتنە ژێردەستەڵاتی ڕێبەرانی تاوان.

چارەسەركردنی:.

١.پەروەردەكردن منداڵ بە پەروەردەیەكی ڕاست و دروست.

٢. پەیداكردنی شتوو مەكە پێویستەكان بۆ منداڵ وەك خواردن وجل وبەرگ و شتی یاری كردن.

٣. هاوكاری كردنی منداڵ بەهەست كردنی بۆ تێكەڵ بوونی لەگەڵ برادەری هاوشێوەی خۆی دوور لە خەڵكی لادەر لە ڕەووشتی كۆمەڵگادا.

٤. بەسەر بردنی ژیانی منداڵ لە ناو سۆزو خۆشەویست خێزانی و هەستكردنی بەم گەرمی سۆزە.

٥. ڕێز لە شتوومەكە تایبەتی یەكانی منداڵ بگرین و ڕایبهێنیت لەسەر ڕێزگرتنی شتومەكی خەڵكی تر هەرلە منداڵیەوە لەگەڵ سەرپەرشتی كردنی و ئاراستەكردنیدا.

٦. پێویستە بەهیچ جۆرێك پێداگری لە سەر ئەوە نەكەین كە دانبنێت كە دزی كردوە چونكە ئەمە پاڵی پێوەدەنێت بۆ درۆكردن ئەمەش دەبێتە هۆی ڕاهاتنی لەسەر دزی و درۆ كردن بەیەكەوە.

٧. دەبێت بۆ ئەمەش گەورەكان ببنە پێشەنگ بۆیان بەخوو ڕەوشتی جوان و ئاراستەكردنیان بۆ پاراستنی ئەمانەت.

٨. ڕاهێنانی منداڵ بە گزی نەكردن لەكاتی تاقی كردنەوەكانی كاركردندا.

٩. ڕوونكردنەوەی خراپەكانی دزی كردن، و زیانەكانی لەسەر تاك و كۆمەڵدا، چوونكە ئەمە تاوانە بەلای ئاین و گوناحیش لە كۆمەڵگادا .

١٠منداڵەکەت لەتەمەنێکی دیاری کراو، خەرجیەکی نەگۆڕی پێبدرێت.

١١سۆزداربە لەگەڵیدا و لێی نزیك ببەوە، بێنەوەی نازی بکێشی.

١٢چیرۆك‌و بەسەرهاتی دەربارەی پاشەڕۆژی دزی‌و چارەنووسی کەسانی دز بۆ بگێڕەوە.

٨. جنێو و جنێو فرۆشی لای منداڵان هۆکارەکانی؟

لەو ماوانەی دواییدا هەندێك لەمنداڵان هەندێك وشەیان بەسەر دەم دا دێت کە زۆر سوك و جنێون یان وشەی وا بەکار دەهێنن سەرت دەسوڕمێت بەبیستنیان کە یەکێك لە منداڵەکانمان ئەم وشانە بەکاردەهێنن. ئایا ئەم هەموو هەڵانە بۆچی دە گەڕێنەوە...؟

لێرەدا بە کورتی تەنها باسی(٣) هۆ کاری گرینگ دەکەین :

١. پێشەنگی خراپ:.

منداڵ کاتێك گوێی لە باوك و دایکی دەبێت وشەی ناشیرین و جنێو بەکار دەهێنن، بێگومان قسەکانیان لە گوێ دەگرێت و باسی دەکات ،هەندێك لەدایك و باوکان هەن داوا لە منداڵەکانیان دەکەن و پێیان دەڵێن(تف بە مامەت دابکە یان جنێو بە خاڵۆت بدە)،ئەگەر وای کرد هەموویان پێ ی پێدەکەنن و سەر سوڕمانی خۆیان دەر دەبڕن بە ئەم قسە دەر بڕینەی و ئەو ڕۆح سوکی یەی،بۆیە پێویستە لە سەرمان منداڵەکانمان فێری باشترین وتە و جوانترین دەربڕین بکەین و فەرموودەکانی پێغەمبەرمانیان(دروودی خوای لە سەر بێت) فێر بکەین کە دە فەرموێت: (سباب المسلم فسوق وقتاله كفر) متفق عليه لە گەڵ چەندین فەرموودەو وتەی زانایانی پێشین.......

٢. تێکەڵی لە گەڵ بەدڕەووشتاندا:.

خەڵکی سەرجادەو کۆڵان و نزیکە خراپەکان وشەی خراپ و ناشیرین بەکاردەهێنن ئەمیش ئەوەندەی دەڵێت و دووبارەی دەکاتەوە تاکو لە گەڵیدا ڕادێت تا وای لێدێت جنێو دەدات بەبێ ئاگایی هەست پێناکات کە خراپە لە بەر زۆر بە کارهێنانی ئەم وشانە،بۆیە پێوویستە لە سەرمان لە جادەو کۆڵان و لەم جۆرە برادەرانەی کە لە ژینگەی ئێمەی پابەند نین دووربخەینەوەو هەروەها پێویستە باوان دووربین بن لە سەرەنجامی زمان شڕی منداڵەکانیان کە دەبێتە هۆی ڕووخانی کەسایەتیان و ڕق لێ بوونەوەی خەڵك لە دوارۆژدا.

٣.هۆکارەکانی ڕاگەیاندن دارماو:.

ئایادەزانیت چ جۆرە هۆکارێکی ڕاگەیاندنمان هەیە،وای لێهاتووە لە هەموو هۆکارەکانی تر کاری گەریان بە سەر منداڵانەوە هەیە ، بەتایبەتی لەهەندێك ماڵدا ئەو بۆتە پەروەردەکاری منداڵان،ئەوشتانەی بڵاوی دەکەنەوە لەبیری لادەری و هۆکاری نزم و ڕاگەیاندنی بێنابڕوویی ئاماژە بۆ بانگ هێشتی بەرەڵایی وادەکات کە خێزان بە تەواوی لە بەین دە بات.

بۆیە پێوویستە لە سەرمان داوا لە منداڵەکانمان بکەین ئەگەر جنێوی بەکەسێك دا تۆ بەی لە سەربکات و بگەڕێتەوە بۆ لای خوداو خەم بخوات بۆ ئەو کەسەش کەجنێوی پێداوە، بەڵام ئەگەر گوێی بە ئامۆژگاری کردن نەدا با بە پلە پلەیی لە گەڵیدا بکات لە سزادانی دا وەکو دەنگ لیٚ ڕاگرتنی وگوٚڕینی، هەندێك جار کارەکە وادەخوازێت چاو پۆشی لیٚ بکەیت و گوێی پێنەدەیت بەو دەربڕینانەی ئەگەر دژیایەتی کردن بوو بۆئەوەی دووبارەیان نە کاتەوەو تووشی سەرکەشی و تووڕەیی نەیەت.

٩.دڵە ڕاوکێ(نیگەرانی) ـ قەڵەق)

بریتی یە لە هەستێکی تەواوی نەزانراوبە ترس و پەشێویەك بۆ ئەوەی سەرچاوەی مەترسیەکە دەستنیشان بکرێت.

نیشانەکانی دوو دڵی (دڵە ڕاوکێ)

١ـ لە دەستدانی هەڵسوکەوتی تەواو شایستە .

٢ـ شەو نخونی ـ خەوی پچرپچر ـ سەختی چونە ناو خەوێکی قوڵ.

٣ـ زۆربونی چالاکی ڕەگەکانی (دەمارەکانی) مێشك، وەكـ ئارەقکردنەوە ـ لێدانی دڵ ساردی دەست و قاچ ـ وشك بوونەوەی دەم و قورگ ـ شێواوی هەرس کردن.

٤ـ پەشێوی ماسولکە، وەكـ لەرز و ڕاچڵەکین ـ هیلاکی پشوو نەدان.

٥- هەستکردن بە ترس و چاوەڕوانکردنی خراپە.

لەگەڵ دڵە ڕاوکێ ئەم نەخۆشیانە دێنە ئاراوە

١- نەخۆشی ڕەگەکانی خوێن،وەك: هستریا(هەڵچونی لە ناکاو بێ ھۆ)، خەمۆکی، کەم دویی، هەستکردن بەنەخۆشی.

٢- نەخۆشی ئەندامەکان،وەك: دروستبوونی لوی کیسەی سەر گورچیلە - زۆربوونی ڕژێمی دەرەقی - ڕقبونی خوێنبەری مێشك ـکەمی شەکر لە خوێندا.

هۆکارەکانی درووست بوونی دڵە ڕاوکێ

١- لە دەستدانی دڵنیایی، وەك: منداڵی و ڕوداوەکانی ، بەنمونە(نیگەرانی دوورکەوتنەوە لەدایك بەهۆی نەمانی یان ڕۆیشتنی یان خستنە ناو نەخۆشخانە بۆماوەیەکی زۆر)

٢- پێگەیشتنی جەستەی لە منداڵیدا، تەریق بونەوە، شەرم کردن لە گەڵ دەرکەوتنی نیشانی پێگەیشتن.

٣- کێشەی خێزانی و سامانی و پیشەیی و بەر پرسی زۆری کارەکان ،

٤- هەندێ نەخۆشی سەختی ئەندامی یان بەردەوام ڕێخۆش کەرن بۆ دەرکەوتنی نیگەر انی.

٥- تەمەن دەوری هەیە لە دەرکەوتنی دڵە ڕاوکێ چونکە زیاد دەبێ لەگەڵ پێگەیشتنی کۆئەندامی رگی خوێن لە منداڵدا بە شێوەی ترس و خەوی ناخۆش...هتد، وەهەروەها لەگەڵ سست بوونی کۆئەندامی دەمار لای بەساڵا چوانی.

نیگەرانی منداڵ

لە سەر هەندێ منداڵ باری نیگەرانی دەردەکەوێ لە بەرامبەر هەندێ شتدا،کە ئەمەش لای منداڵی بچوك هەردوو لایەنی دەرونیٌ و جەستەی دەگرێتەوە، وەك هەستێکی شاراوە بە ڕودانی خراپە، خێرایی لێدانی دڵ، زۆر میز کردن، هەندێ جارلەشەودا لەخەودا ڕنەپەڕێ و هاواردەکات،"وەخەوی کابوسی(ناخۆش)پڕلەترس و سام دەبینێ بەتایبەت لەتەمەنی(٢ - ٤)ساڵ ئەم خەوزڕانە دادەنرێ سەنگی مەحەکی نیگەرانی منداڵەکە تاکو ڕا دەی پێوست بوونی بەهێزکردنەوەی دەرونی دەستنیشان دەکرێت

وەهەندێ منداڵ نیگەرانییەکی کەم دەردەبڕن،بەڵام ئاماژە بۆ هەندێ شتی نادیار دەکەن،وەك:ترسان لەتاریکی وەهەرشتێك بەدی بکرێت لە ناویدا،وەلەسەگی نانەسراو ،لەدەنگی بەرز،لەپەنجەرەی کراوە.

هەروەك ئەنتۆنی سێ جۆری گەورەی دڵەڕاوکێ دەستنیشان دەکات لەمنداڵ:

١ـ نیگەرانی گواستراوە(لاسایی کردنەوەی کەسانی تر).

٢ـ نیگەرانی هەستکردن بەئازار و ژان.

٣ـ نیگەرانی ململانێ.

منداڵ کاتێ توشی نیگەرانی گواستراوە دەبێت بە تێکەڵاوبوون لەگەڵ توشبووان بەنیگەرانی دەمارەکان لە بە سالاٌچواندا، ئەمەش لە ڕێگەی هەڵگرتنەوەی خوی ئەو ئەخۆشانە، بەلاٌم دوودڵی هەستکردن بە ئازار لە ڕێگەی بەرکەوتنی زەبرێکی بەهێز کە ئەمەش دووبارەیە لەلایەن دایك و باوکەوە بێت، بەلاٌم دڵەڕاوکێ ی

ململانێ دادەنرێ بە سەختترین جۆری نیگەرانی لە دیاری کردن دا، ئەمەش بەهۆی بە گژداچونەوەی هێزی دەرونی قوڵ لە هەستی ئەو کەسەدا.

چارە سەری نیگەرانی دەگۆرێ بەپێی کەس و سەختی نەخۆشییەکە

١- چارە سەری دەرونی بەرێگەی دانیشتن لەگەڵیدا، وە هاندان و ئاراستەکردنی.

٢- چارەسەری ژینگەی کۆمەلایەتی- بە ڕاستکردنەوەی باری کۆمەلایەتی یان رِگە کردنی لە کاتی پێویستدا.

٣- چارە سەری کیمیایی- دەرزی هێور کەرەوە بە تایبەت لە سەرەتادا، یان یارمەتیدانی لەسەر خەوتن رِۆژانە (٢٠)کاتژمێر.

٤- چارەسەری رەوشتی- پشوودان و بەگژداچونەوەی پلە بە پلەی سەرچاوەی ترس و نیگەرانیەکان .

٥- چارەسەری کارەبایی - لەکاتێکدا نیگەرانییەکە پەیوەستبێ بە خەمۆکی زۆر.

١٠. ترس لەلای منداڵ (الخوف):.

منداڵ هەر لەکاتی لە دایك بونیدا وەڵامی کاریگەری دەرەکی دەداتەوە کە دەوری داوە، بەڵام وەڵام بە پێی جۆر و ماوەی کاریگەری دەگۆڕێت ، بۆ نمونە ڕوناکی زۆر وا لەمنداڵ دەکات چاوی بەخێرایی بجولێنێ، وە دەنگی بەرز بەرەو گریان و خۆ جوڵاندنی دەبات تا وەکو بەرگری لە خۆی بکات، ئەم ڕەفتارانە سەبارەت بەم ڕوداوانە پێیان دەوترێت ترس.

ترس هەموو جوڵەو دەنگ و گۆڕنی دەنگ و فراوان بوونی گلێنەی چاو و زیاد بوونی لێدانی دڵ، وە هەموو کاردانەوەیەکی جەستەیی بریتی یە لە خۆ ڕزگار کردنی منداڵ لەم کاریگەریە کە هەڕەشە لە ژیانی دەکات.

ترس لای منداڵ لە شێوەی سامێكی قوڵ كە گشت ڕوخساری دادەپۆشێت پاشان لەرزین و هاوار كردن كە لەكۆتایدا لەرزینی لێوەكان و تەتەڵەی زمانی لێ دەكەوێتەوە.

ترس تەنها لای منداڵ نیە، بەڵكو لای گەورە و پێگەشتوان هەیە لە ڕێگەی هەندێك ڕووداو كە وەك هێزێكی كارا لە دروست كردنی كەسێتی و لە ناوبردنی هێزی ژیری ئەو كەسە، هەروەك چۆن ناراستەی دەكات بەرەو ڕێگەیەكی ڕاست و دروست، وە مەترسی لێ دوور دەكاتەوە.

توێژینەوەكان دەریان خستووە كە ئەو منداڵەی نەترسێ لە دەوروبەر ئەوا لە تاریكیش ناترسێ هەرچەندە دەستیش بدات لە هەندێ گیاندار یان باڵندە یان هەندێ شت. وە دەریان خستوە بوونی دووشت لای شیرە خۆر ترس دروست دەكات بەتایبەتی.وەك بونی دەنگێكی بەرز و نەمانی، وە ئەگەر شتێكی تر بەراورد بكرێت وەك تاریكی یان گیاندارێك یان ئاگرێك بەیەكێك لەم دوو هۆكارە ئەوا ترس ڕوو دەدات لە بوارەكانی تردا بە گشتی لەگەڵ دووبارە بونەوەی چەند جارێك، بەم كارە دوترێت (كاردانەوەی مەرجدار) _هەروەها ترسان لە سەگ هەمان ترسانە لە دەنگی پێش گەستن و پەلامار دانی.

هەر بەم شێوە هەست كردن منداڵ بە ترس و سام، كاتێك بە تەنها جێ دەهێڵرێت بۆ یەكەم جار لە تاریكیدا ، خۆ تاریكی هۆكار نیە بەڵكو جیابونەوە و تەنهایی كاریگەری زیاترە لە تاریكی . وە خودی گیاندار جێگەی ترس نیە بەڵكو دەنگی گیاندارەكە بە تایبەت كاتێك دایك و باوك یاری منداڵانی دەخەنە بەردەم و پاشان لاسایی گیاندارەكان دەكەنەوە .

با منداڵێك وەك نمونە وەربگرین كە لەگەڵ دایكیدا دەژیت كاتێك دەرگایەكان بەتوندی دادەخرێن وە بەنگی بەرز قسە دەكرێت ، ئەگەر بەشێیوازێكی جوان خواردنی پێ نەدا ئەوا زۆر ئاساییە كە دیكەكە خۆی جێگەی مەترسی بێت بۆ منداڵەكە بە تایبەت لە كاتی خواردندا ، هەر بۆیە زۆرێك لە منداڵان خواردن لە دایكیان وەردەگرن بەڵام لە

وەرناگرن ، یاخود بەپێچەوانەوە، یاخود منداڵەكە لەگەڵ كەسێك رادێت و لێی وەردەگرێت ، بەڵام لە كەسانی تر دەترسێت ، بە زۆری وایە كە منداڵ لە شتێك دەترسێت كە دەنگێكی بەرزی لێ دەربچێت وە بە دووبارە بونەوەی ئەم كارە دەبێتە راستیەكی چەسپاو لە مێشكی منداڵەكەدا ، وە هەندێ ترسی تر هەیە لە دەرونی منداڵەكەدا سەر هەڵدەدات لەگەڵ چونەناو ژیان و ئەركی خێزانەوە .

جۆرەكانی ترس لای منداڵ:

١) سەرباری لە بابەتەكانی هەستپێكراو: وەكو ترسان لە سەگ و رەشەوڵاخ و یان شوێنە بەرزەكان ....تاد.

٢) دێوەزمەكان ......تاد لەو بابەتانەن كە هەستپێكراونین: وەكو ترسان لەتاریكی یا مردن.

هۆكارەكانی :

١) شارەزانەبوون لە راستەقینەی شتەكان.

٢) بوونی تێكچونی جەستەیی تیایدا.

٣) جیاوازی كردن لەمامەڵە لەنێوان براكان و خوشكان دا.

٤) لەدایك بوونی منداڵێکی تازەو گرنگی دان پێی.

٥) پاڵنانی منداڵ، بۆ ئەنجام دانی کارێك، کە حەزی لێ ناکات.

٦) گاڵتە پێکردنو پشت تێ کردنی منداڵ و لالێنەکردنەوە لێی.

٧) ترساندنی بە شتی ئازاردەر، لەمێشکی ئەودا، وەکو دەرزی و دکتۆر و پۆلیس و ....تاد.

٨) ترسانی دایكو باوك، خۆیان لە شتانێکی وەکو مشكو تاریکی و ..تاد.

٩) پێکهەڵپژانی گەورەکان، بەتایبەتیش باوك و دایكو زۆری گیروگرفتەکانی نێوانیان.

چارەسەر:

١) دیاریکردنی سەرچاوەی ترس و هۆکارەکانی، کە لای منداڵ نامۆو نەزانراون.

٢) بێزار نەبوون لەپرسیارکردنی زۆر و ڕوونکردنەوەی هەموو شتێك بۆی بەجۆرێ تێی بگات.

٣) تاریکی: (بەستنەوەی سەرچاوەی ترس بەشتی خۆش ویستراوی وەکو پۆلیس: بۆ پاراستنی ئاسایش و ڕێگرتن لەدزو چەتەکان، تاوەکو بێ خەم بنوین، و بەم شێوەیە.

٤) دوورخستنەوەی منداڵ لە کەشوهەوای خەمباری وەکو مردنی خزمێكو هات و هاواری شین گێڕان ..تاد.

٥) ئەگەر پێویست بێت، ماڵەکە بەڕووناکیەکی کز ڕۆشن بکرێتەوە.

٦) بەرلە نووستن چیرۆكی خۆشی بۆ بگێڕیتەوە نەك ترسناك.

٧) گێڕانەوەی بەسەرهاتی جەنگەكانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) و هەڵوێستە نەبەردەكانی پیاوچاكانی پێشین بەشێوازێكی سادە.

٨) جیاكردنەوەی منداڵ (بەپلەبەندی) لە دایك و باوكی، نەك بەكتوپڕی تاوەكو لە شوێنێكی سەربەخۆ بخەوێت.

٩) ناچاركردنی منداڵ بۆ چونە ناو ئەو هەڵوێستو شتانەی لێی دەترسێت بەنەرم و نیانی و پلەبەندی.

١٠) ئامادەكردنو پەروەردەكردنی منداڵ لە سەر ڕوویەڕوو بونەوەی هەڵوێستەكان، كە دووچاری دەبێ لەیاریكردن و چیرۆكە تەمسیلییەكان.

١١. شەرمنی لای منداڵان:

نیشانەکانی شەرمنی لای منداڵ :

منداڵی شەرمن وا دەناسرێت بە دڵە ڕاوکێ،ونەبوونی متمانەبەخۆیی، و دوورەپەرێزی،وقسەکردنی بەدەنگی نزم، و هەموو هیوایەکی ئەوە یەلەبەر چاودانەبێت،وکەدەچێتە ناو خەڵك دەم و چاوی سوور هەڵدەگەڕێت،و لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ڕادەکات،و ئەگەر میوانیان بێت خۆی دەشارێتەوە،و لەگەڵ نزیکەکانی بەشداری یاری کردن ناکات،وزۆر جارشڵەژانی دەروونی دەبێتە هۆی تەتەڵەکردنی زمانی لە کاتی قسەکردندا.

پسپۆڕانی زانستی دەروونناسی کێشەکانی شەرمنی **لای منداڵان** بۆ چەند هۆکارێك دەگێڕنەوەکە ئەمانەن:

١.هۆکارە بۆ ماوەییەکان.

٢.پێنەدانی متمانە ی لەلایەن دایکان و باوکان بە منداڵ.

٣.بێبەری کردنی لە سۆز و خۆشەویستی و پەروەردەکردن و پارە.

٤.لایەنگری زیاد لەپێویست لە منداڵ.

٥.بەتەواوی فەرامۆش کردنی.

٦.شاندنەوەو گاڵتە پێ کردنی زیاد لە پێویست .

٧.نازوو نووز کردنی منداڵی شەرمن لە کۆتاییدا دەبێتە ڕەوشتێکی هەمیشەیی.

٨.دڵ ڕەقی زیاد لە پێویست بەرامبەری.

٩.خۆ بە کەم زانینی جا لە بەر کەم و کورتی لاشەی بێت یان ژیری یان کەم توانایی خوێندنی.

١٠.ناجێگیری هەڵس و کەووت کردن لە گەڵیدا.

١١.دڵ تەنگی و پەستی لای منداڵەکە.

١٢.کەم و کورتی کیمیایی لە مێشکیدا.

١٣.ڕێگە پێنەدانیان بە دەربڕینی خۆیان و بێدەنگ کردنیان .

١٤.ڕێگە پێنەدانی دایکان و باوکان بەمنداڵەکانیان بۆ بەشداری کردنیان لە بۆنەو ئاهەنگەکان و دانیشتن و پێشوازی کردنیان لە میوانەکانیان.

١٥.تووش بوونی منداڵ بە ئەزموونێکی شکست خواردوو لە پێش چاوی خەڵکیدا.

١٦.شەڕو دەم بەدەمێی دایکان و باوکان لە بەردەمی منداڵدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە نائارامی و دڵە ڕاوکێ بکات.

١٧.کەڵە کە بوونی ئەزموونی ناخۆش وای لێدەکات خۆی دوورە پەرێز بگرێت ئەش تووشی ترس و دڵە ڕاوکێی دەکات.

چارە سەرکردنی کێشەی شەرمنی لای منداڵ:.

ئەمەش بەهۆی پشت گوێ نەخستنی کێشەکانیان، بەڵکو گەڕان بە دوای هۆکارەکانی جۆری شەرمنیەکەدا. بە لەبەر چاو گرتنی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە:.

١.درووستکردنی کەش و هەوایەکی ئارام بۆ منداڵەکەلەماڵەوەدا و دوور لە توندو تیژی هەڵوێست ببێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ترس و نا ئارامی.

٢.بەکارهێنانی هەڵوێستی نەرم لەگەڵیدا.

٣.پێدانی سۆز و خۆشەویستی بە منداڵ.

٤.فێرکردنی منداڵ بە تێکەڵی لە گەڵ خەڵکی تردا.

٥.دوورکەوتنەوە لە تووڕەیی و سەرزەنشت کردنی بەتایبەتی لە بەر چاوی خەڵکدا.

٦.هاندانی منداڵ بۆ داهێنان و ئەفراندن و دەرخستنی لایەنە جیاوازەکانی کە تێیدایە،ئەمەش متمانەی بە خۆ بوونی زیاتری لا دروست دەکات.

٧.بواری پشت بە خۆ بەستنی پێبدە و زیاد لە پێویست نیگەران مەبە بەرانبەری.

٨.هاندانی بۆ یاری کردن لە گەڵ خەڵکانی تردا.

٩.سەربەستی پێدانی بۆ هەڵبژاردنی هەندێشتی تایبەت بەخۆی وەکو: جلوبەرگ و یاری و.......هتد،بەکارهێنانی یاری وا پێویستی بە هاوکاری کردنی خەڵکی تر هەبێت.

١٠.بەستنی پەیوەندیەکی ڕاستگۆیانە و ڕوون لە گەڵیدا.

١١.لەکاتی قسە کردنیدا باش گوێی بۆ بگرەو قسەکانی پێ مەبڕە.

١٢.فێرکردنی بە یاری لاشە خاو کردنەوە.

١٣.هان نەدانی بۆ کارێك کە لە سەرووی توانای ئەودا بێت.

١٤.هاندانی بۆ بەشداری کردنی لە بۆ ئەو چالاکی یە کۆمەڵایەتیەکاندا و هاوڕێیەتی کردنی دایك و باوك لە گەڵیدا بە شێوەیەکی پلەپلەیی و هاندانی بۆ پێشوازی کردنی لە خەڵك و گفتوگۆ کردن لە گەڵیاندا.

پێوویستە ئەم کێشەیە زوو چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە،چەندە زوو چارەسەر بۆ ئەم کێشەیە دابنرێت ئەوەندە توانای ڕزگار بوونت لە کێشەکە زیاتر دەبێت،ئەم کێشەیەش تا ئاستێك شارەزایی منداڵ و توانای ڕادەگرێت و لەخوێندن و خوێندەواری دوای دەخات و تووشی دڵەڕاوکێ و کێبەرکێ ی دەروونی دەکات،هەروەها تووشی ژیانی دوورە پەرێز بوونی کۆمەڵایەتی دەکات دەبێتە هۆ ی لە دەستدانی هەلەکانی ژیانی.

پێوویستە لێرەدا جیاوازی بکەین لە نێوان (شەرم) و (ئابڕۆ) دا، چوونکە شەرم :.بریتی یە لە پووکانەوەو گۆشەگیری دەروونی منداڵ و نەتوانین و بەردەوام بوونیەتی لە گەڵ خەڵکی دا، بەڵام ئابڕۆ:.بریتی یە لە پابەند بوونی منداڵ بە پایەکانی ئاین و خوو ڕەوشت و نەدەبەوە.

١٢. گۆڕینی ناسنامەی خۆی(کەسایەتی خۆی):.

منداڵ کەسایەتیەك هەڵدەبژێرێت بۆ بەبەر داکردنی ئەو کەسایەتی یە زۆر جار ئەگەر بەناوە ڕاستیەکەی خۆشی بانگی بکەی وەڵامت ناداتەوە هەتا بەناوە خوازراوەکەش هەر وەڵامت ناداتەوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ حەزکردنی بە خەیاڵ و کەسایەتی یە ئەفسانەیەکان و ڕکردنی لەڕاستی .

بۆ یە پێویستە لە سەر دایك و باوك جیاوازی بیبکەن لەنێوان کاتی یاری کردن و کاتی ڕاستی یەتی دا، بەڵام ئەگەر کێشەکە درێژەی کێشا پێویستە سەردانی پزیشکی دەروونی بکەیت بۆ چارە سەرکردنی.

١٣ . قەپ گرتن لەشتی ڕق وەکو (قەڵەم) :.

ئەمەش دەبێتە هۆی شکاندنی ددانەکانی و ئازار پێگەیاندنیان و تێچوونی میکرۆب و گەیشتنی بەگەدەو هەوکردنی.

١٤. پێشخستنی شەویلکەی خوارەوە لە هی سەرەوە:.

ئەش وای لێدەکات شەویلکەی خوارەوەی زیاتر بێتە پێش و تێکدانی شێوەی شەویلکەکانی.

١٥. دانانی دەم و چاوی لەسەر یەکێك لە لەپی دەستەکانی دا:.

ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی شێوەی شەویلکەی و نارێکی شێوەی ددانەکانی.

١٦. خواردنەوەی ئاوی گەرم لەدوای خواردنەوەی ئاوی ساردو بە پێچەوانەوەش:.

ئەمەش دەبێتە هۆی هەوكردنێكی ڕەگ داكوتاوی قورگ و درزكردنی چینی مینای ددانەكان و دروست كردنی بێ توانایی هەست كردنی ددانەكان.

١٧. نە جووینی خواردن بە شێوەیەكی باش:.

یان كۆكردنەوەی خواردن لەلایەكی ددانەكانی كە دەبێتە هۆی كۆكردنەوەی خۆراك لەلای بەكارنەهاتووی شەویلاك و هەوكردنی و پیس بوونی لێوەكانی.

١٨. پاڵ پێوەنانی زمان بەهێز بە ددانەكانی :.

ئەم خووەش دەبێتە هۆی تێكدانی ددانە كانی پێشەوەی و نارێكیان و ناشیرین كردنی ڕوخساری منداڵەكە.

١٩. زیادە ڕۆی كردن لە خواردنی شیرنەمەنی خواردنەوە گازیەكان دا:.

ئەش دەبێتە هۆی تێكدانی دەم و ددانەكانی زیان پێگەیشتنیان و ئازارگەیاندن بە گەدەو خراپی هەرس كردن لای منداڵەكەدا.

٢٠. كۆكردنەوەی پاش ماوەی فڕێدراو:.

هەڵگرتنەوەو كۆكردنەوەی پاش ماوەی فڕێدراو لەسەر زەوی دەبێتە هۆی تووش بوونی منداڵەكە بە میكرۆب بە هۆی پیسی ئەوشتانەی هەڵی دەگرێتەوە.

٢١. میز ڕانەگرتن:.

میز ڕانەگرتن یاخود میزە چركێ بە گرینگترین كێشەكانی منداڵ دادەنرێت، لێرەدا قسە لەسەر ئەو منداڵانەدەكەم كەتەمەنیان لە چوار ساڵ و پێنج ساڵی تێپەڕی كردووە چونكە لە خوار ئەم تەمەنە میزبەخۆداكردن بە كێشە دانانرێت.

پێناسەکەی:. پڕبوونی میزڵدان دەبێتە هۆی پاڵ نەرو هەستکردن بەپێویستی بەمیزکردن، بەڵام دەمارەگرژبووەکان (کوشینەرەکان) بەرپرسن لە ڕێکخستنی کرداری میزکردن ، ئەمیشیان کاردەکات بۆ بەتاڵ کردنەوەی میزڵدان ئەمەش پێوویستی بە پێگەیشتن و ڕاهێنان هەیە بۆ ئەوەی ئامادەبێت بەکاری خۆی هەڵسێت بە گوێرەی پێوویست.ئەمەش ئەم قۆناغەیە کەمنداڵەکە کاریگەری لەسەر میز کردنەکەیەتی لە کاتژمێرەکانی ڕۆژدا دواتر شەوی بە دوا دادێت.

هۆکارەکانی میز ڕانەگرتن:.

دابەش دەبێت بۆ دوو جۆر:.

یەکەم:. هۆکاری دەروونی :.

هەندێك جار ئەمە ڕوودەدات پاش پێگەیشتنی منداڵ و دەست بەسەرداگرتنی منداڵ ڕادێت لەسەرتەڕکردنی خۆی یان جێگاکەی بەهۆی تووش بوونی بە هەندێك پاڵ نەر یان کێشە و هەڵ چوون لێرەدا هەندێکیان باس دەکەم:.

* لە دایك بوونی منداڵێکی تازە لە خێزانەکەیان دا.لێرەدا منداڵ پەنا بۆ هۆکاری بەرگری لەخۆ کردن یەکەمین دەبات کە ناسراوە بە خۆ بچووك کردنەوە.

گەڕانەوە و خۆ بچووك کردنەوە بەرکەوتن و خۆ پێداکێشانی مرۆڤە بە بەربەستێك کە ڕێگری لێ دەکات بۆ تێرکردنی،کاتێك لای ئەستەم دەبێت سەرکەوێت بە سەر ئەم بەربەستەدا ئەو کات بە قۆناغێکی نائومێدی دا تێدەپەڕێت یان هیوا بڕاودەبێت،بۆیە دەگەڕێتەوە سەر شێوازە کۆنەکەی کە پێشتر لە سەری ڕاهاتبوو کە ئەمیش کە مێك ئارامی پێدەبەخشێت.

گەڕانەوە لێرەدا بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە هەستکردنی منداڵە بەوەی کە یەکێکی تر ڕێ گری لێدەکات لەلایەنی گرنگی پێدانی کە پێشتر پێی دەدرا بۆیە هەڵدەستێت بە میز بە خۆ داکردن بۆ سەرنج ڕاکێشانی دایك و باوك.

* ڕوودانی دەست بەسەرداگرتن لای منداڵ ئاسۆیەکی باشی نابێ و هەڵس و کەوتی خێزان لەگەڵی دا خراپە.لەوانەیە میز بە خۆداکردن بە شێوەی پەرچە کرداربێت،وەکو تۆڵە کردنەوەیەك لەو هەڵس و کەوتەی کە لەگەڵی دا کراوە کە ئەمەش لای منداڵ وەکو سەرنج ڕاکێشانی دایك و باوکی وایە .دڵ خۆشی یەکیش لای ئەو درووست دەکات هیچ زەحمەتێکیشی بۆ ئە تێدا نی یە.

*دڵ تەنگ بوونی بە هۆی چوونی بر قوتابخانەبۆ یەکەم جاری و ترس لەو ژیانە تازە و نەناسراوەی کە پەیوەستن بەو جیهانەیەوە،ئەم ترسە وای لێدەکات پاڵە پەستۆیەك و شلە ژانێکی ناوەکی بۆ درووست دەبێت و هەست بە بوونی مەترسی دەکات کە هەڕەشەی لێ دەکات،بۆ نموونە میز بەخۆداکردن.

*مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی یاخوود دوورکەوتنەوەی، لێرەدا میز بە خۆداکردن دەربڕینی ئارەزوو یان نەویستنی ئەو ژیانە تاڵە و داهاتووە نادیارەیە.

دووەم: هۆکاری ئەندامی:.

* هەوکردنی بۆڕی میز.

* بەرکەووتنی دڕکە پەتك.

* بچووکی میزڵدان.

* تەسکی کونی میزڵدان.

* نەخۆشی شەکرە.

* قەبز بوونێکی توند.

* هۆکاری بۆ ماوەیی.

چارە سەرکردنی میز ڕانەگرتن:.

١. نە خواردنی شلەمەنی یاخود ئەو خواردنانەی شلەیان زۆر تێدایە، بەتایبەت کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر پێش خەوتن.

٢. خەبەر کردنەوەی منداڵ لە نیوەشەودا بۆ بە تاڵ کردنەوەی میزڵدانی، پێوویستە هەموو دوو کاتژمێرێك ئەمە دووبارە بکەیتەوە.

٣. ئاگادارکردنەوەی منداڵ لەو شتانەی کە دەیان بینێت پێش خەوتنی جا ئەگەر فلیمی ترسناك یاخود یاری ئەلکترۆنی توندوتیژی یە.

٤. هەڕەشە لێنەکردنی و بەڵێن پێنەدانی بە تۆڵە لێ کردنەوەی لە کاتی میز بە خۆداکردنی دا، بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبێت دەست خۆشی لێبکەیت و هانی بدەیت کاتێك بەیانی خەبەری بۆ وە و میزی بە خۆی دا نەکرد بوو جێگاکەی ووشك بوو بۆ گێڕانەوەی متمانە بۆی و هەستکردنی بە بەرپرسیاریەتی.

٥. بۆیە پێوویستە لێرەدا بە بیر هەموو دایك و باوکێکی بهێنمەوە کە خۆشەویستی و سۆز و هەستکردنی بە ئارامی و دڵ نەوایی بوونی لە هەموو ڕێگا کانی تر سەرکەوتوو ترە.

٦. بە ڕاهێنانی منداڵ لە سەر زیادكردنی توانای میزڵدانی ئەویش بە داواكردن لێی كاتێك دەچێتە سەر ئاو یەكەم جار تاكو ژمارە (١٠) لە ڕۆژدا، بەڵام لە جاری دووەم دا تا ژمارە (١٥) بژمێرێ و بەم شێوەیە.

٧. بەكارهێنانی ئامێری تایبەت كە لە یەكەم تنۆكی میزدا زەنگ لێ دەدات و منداڵەكە خەبەری دەبێتەوە.

٨. لە كۆتاییدا كاتێك نەمان توانی چارەسەر بۆ ئەم نە خۆشی یە بدۆزینەوە سەردانی پزیشكی پسپۆڕ بكەین بۆ چارە سەركردنی ئەمیش یان بە دەرمان یاخود ڕێكخستنی هەڵس و كەوتی منداڵەكە.

٢٢.متمانە بە خۆنەبوون (عدم الثقة بالنفس):

دەرکەوتەکانی:

١) زمان لێك ئاڵان و تەتەڵەکردن لەدەربڕینی ووتەدا.

٢) شەرمەزاریو بێجورئەتیو خۆشاردنەوە .

٣) بیرکردنەوەی سەربەخۆ.

٤) پێشبینینەکردنی خراپو ئازار و زۆر ترسان و دڵەڕاوکێ.

هۆکارەکانی:

١) شێوازی پەروەردەی هەڵەو پشت بەستن بەتوندو تیژی و لێدان و شکاندنەوە هەر کاتێك هەڵەبکات.

٢) سەرزەنشتو ڕەخنە لێگرتنی بەردەوام.

٣) زاڵ بوونی دایك و باوك بەسەر هەموو ڕەفتارەکانی منداڵ و بیرکردنەوەیدا.

٤) بەراوردکردنو هاوسەنگ کردن لە نێوان ئەو و منداڵێکی تر بۆ پاڵنانی کە ڕەنگە کاریگەری هەبێت.

٥) لەسەر بایەخ پێ دانیو بەهەندوەرنەگرتنی.

٦) بچوکی جەستەو لاوازیو کەموکوڕی جەستەیی وەکو شەلیو گێلی ...تاد.

٧) نزمی ئاستی ژیری و دواکەوتنی لە خوێندن .

٨) تۆمەتبارکردنی بەردەوام بەشکستهێنان.

٩) زۆری ناکۆکیەکان و بەتایبەتیش لە نێوان دایکان و باوکان.

١٠) خستنە ئەستۆی کارێك كە لە سەروی توانا و بەهرەی ئەو دابێ، كە ناتوانێ‌و شكستدێنێ.

چارەسەر :

١) سۆزداری بەتایبەتی لە نێوان دایك و باوك.

٢) واز هێنان لە منداڵ لە هەڵبژاردنی خواردن‌و خواردنەوە و یاریکردن.

٣) هاندان و ورەبەرز کردنەوەی منداڵ‌و ستایش کردنی بە هەموو هۆکارێك.

٤) لە كاتی بەراوردكردنی لەگەڵ منداڵانی دیكە، پێویستە چاكیەكانی باس بكرێ لەگەڵ ئەو منداڵەی بەراوردی پێدەكرێ و دەبێ چاكی هەردوو لایان دەربخرێ و هەروەها هانی منداڵەكەی تر بدرێ، كاری وا ئەنجام بدات تاوەكو لەو باشتربێت.

٥) باوك و دایك لەبەرچاوی منداڵەكانیان ڕێنمایی یەكترنەكەن، هەروەها لۆمەو سەرزەنشتی یەكترنەكەن‌و ناكۆك نەبن.

٦) دەرنەخستنی نەنگیەكانیان لەبەرچاوی خۆیان، و چاوی منداڵان و ناوهێنانی لەكۆبونەوەكانداو ستایش كردنی لەبەردەم گەورەكاندا.

٧) بەكارهێنانی چیرۆك و یاری تەمسیلی لەگەڵیدا، وەكو ڕێگە چارەیەك هەروەها كاركردن لە هەڵوێستی تەمسیلی لەگەڵیدا بەمەبەستی ئامادەكردنی.

٨) پێشەنگ دوودڵ نابێت، لە دایك و باوكان لەمتمانە بەخۆ بون و فێركردنی ڕەفتاری ڕاست‌و دروست.

٩) بردنی بۆ دانیشتنی گەورەکان و قسە پێکردنی بەو زانیاریەی هەیەتی دەربارەی قورئان و فەرموودە.

١٠) ناردنی بۆ بازاڕ بۆ کڕینی پێداویستیو خستنە ئەستۆی بەرپرسیاریەتی بچوك.

١١) باش گوێ گرتن لەمنداڵ لەکاتی قسەکردنیو بەسوك سەیرنەکردنی.

١٢) بەشداری پێکردنی لەچارەسەرکردنی هەندێ گرفتی بچوك و هەڵبژاردنی پێداویستیەکانی خۆی وەکو یاریو جلو بەرگ.

١٣) ڕاهێنان لەسەر ڕۆژوو گرتن، ئەگەر بۆ چەند کاتژمێرێکیش بێت و ستایش کردنی ئەگەر ئەنجامیدا.

١٤) شوێن کەوتنی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەر بێت) لەمنداڵێتیدا و فێرکردنی منداڵێتی پێغەمبەر.

١٥) قولکردنەوەی باوەڕ بوون بە قەزا و قەدەر، لەدەروونیداو وابەستەکردنی هەمو شتێك بە خواوە.

٢٣. سەرکەشی (العناد):

پێناسەکەی: قۆناغێکی سروشتییە لە قۆناغەکانی گەشەی دەروونی منداڵ یارمەتی جێگیر بوونی دەدات، کە ئەو کەسێکە خاوەن قەوارە و خودێکی سەربەخۆیە لە گەورەکانو بەتێپەڕبوونی کات دەردەکەوێ، کە ئەم سەرکەشی و بەرەنگار بوونەوەیە ڕێگای ڕاست نین، بەڵکو نەریتە کۆمەڵایەتیەکان لەپێدان و بەخشین و وەرگرتن ڕێگای دروستن بەتایبەتیش ئەگەر هاتوو، مامەڵەکردنی دایک و باوک بەلێك تێگەیشتنو نەرمونیانی بێت.

هۆکارەکانی :

١) شوێن کەوتنی ڕەفتاری دایک و باوک .

٢) ناچارکردنی بۆ گوێ ڕایەڵی و دەمارگیری تیایدا.

٣) نەبوونی پەیوەندی بەهێز (هاوڕێیەتی) لە تێگەیشتن لە نێوان منداڵ ودایک و باوکیدا.

٤) بەجێهێنانی سەرجەم داواکاریەکانیو زیادەڕەوی لە ناز کێشانیدا.

چارەسەر :

١) پێویستە دایك و باوك ڕوونی بکەنــەوە، کــە ئــەوەی فــەرمانی پێدەکــەن، چ سودێکی هەیەو قەناعەت بەمنداڵەکان بهێنن.

٢) ئارامیو نەرمو نیانی لەگەڵ هەر وەرگرتنو بەخشینێکدا.

٣) دایكو باوك حەزدەکەن منداڵەکانیان بەختــەوەربن بۆیــە ڕێنماییــان دەکــەن و دەبنە سەر مەشقیان.

٤) هاوسەنگی لە پەروەردەی منداڵ بێنازی زۆر و توندڕەوی.

٥) سوربوون لەسەر ڕاکێشانی سەرنجی منداڵ بەرلەوەی فەرمانی پێبدەی.

٦) بەکارهێنانی زمانێکی لەسەرخۆو پاراو لەگــەڵ منــداڵ تــاوەکو ئــەو منداڵــە تێبگات و بەقسەت بکات.

٧) دوورکەوتنەوە لەوە کە بەجارێك فەرمانی زۆری بەسەردا بسەپێنی.

٨) لەسەرەتا کارێکی پێ نەســپێری و دواتــر لێــی قەدەغــە بکــەی و داوای دوور کەوتنەوەی لێ بکەی.

٩) خەڵات بەخشینو پاداشت دانەوەی لەسەر فەرمانبەرداری و گوێڕایەڵی.

١٠) دوورکەوتنەوە لە پەنابردن بۆ سزادانی جەستەیی، یاخوود هەڕەشەکردن لێــی وەکو هۆکارێك بۆ ڕاستکردنەوەی هەڵەیەك.

١١) بەدواداچوونی جێبەجێکردنی ئەرکو فەرمانەکان.

هەندێك ڕێنمای بۆ چارەسەركردن و چاندنی خوونەریتی باش لەلای منداڵاندا

١. پێویستە منداڵ لە سەرەتای لە دایك بوونیەوە پەروەردە بكرێت و شتی چاك و بە بەهای لە دڵدا بچێندرێت تاكو پێش تەمەنی شەش ساڵی.

٢. ڕاهێنانی لەسەركردن و ڕێگەدان بەووشەی بەرزو بەڕێز، لێرەدا دایك پێشەنگیەتی و هەڵسوكەوتی باشی لەگەڵدا بكات ، ئەمەش وا لە منداڵ دەكات بە هەمان شێوە هەڵس و كەوت لەگەڵ خەڵك دا بكات.

٣. دەست بە چاندنی شتە بە هادارەكان بكە لای منداڵەكەت و خۆت بە ئارام گری برازێنەوە بۆ پەیڕەو كردنی خوو نەریتە چاكەكان لای منداڵەكەت.

٤. ڕاهێنانی منداڵ لە سەر خۆ توندو تۆڵ كردن بەشێوەیەكی خاوەن ڕەوشتی بەرز بۆ دا هاتوو.

٥. گەشە پێدانی چاودێری لە دەروونی منداڵ دا، تا لە دیار نەمانی دایك و باوك دا شتێك نەكات جێگای تووڕەیی و نیگەرانی بێت.

٦. منداڵەكەت لەسەر ئازارنەدان و ئاژاوە نە نانەوە بۆ خەڵكی تر ڕابهێنەو پەروەردەی بكە.

٧. ڕاهێنانی منداڵەكەت لە سەر پاك و خاوێن ڕاگرتنی خۆی.

چۆن منداڵەکانمان فێری کارامەیی فێربون بکەین؟

لەگرنگترین شێوازی فێربون و لە یادمانی بابەتەکان لە هزری خوێندکار بریتیە لەوەی :-

چۆن فێری لە یادمان و هەڵگرتنی زانیاری دەبێت ؟

ئەو خوێندکارەی دەزانێ چۆن فێردەبێت مەرج نیە لە قۆناغە باڵاکانی خوێندندا بێت بەڵکو هەموو کاتی ژیانی تەرخان دەکات بۆ قۆستنەوەی هەلەکان لە کاتی خوێندندا .

پ/ لە کوێوە دەست پێ بکەین؟

و/ هەنگاوی یەکەم بۆ خوێندکار بریتیە لەپێش خستنی شێوازی فێربونی خۆی (لە یادمان)، بۆ نمونە دەبینین خوێندکارێك زۆر چالاك لە بابەتەکان تێدەگات لە شوێنێکی هێمن و گونجاو، بۆیە پێویستە لەسەری ژورێکی تایبەت یاخود کەشێکی لە بار بڕەخسێنێ بۆ ئەوەی پەرە بەناستی زانستی خۆی بدات.

هەنگاوی دووەم/ پێوستە خوێندکار خۆی رابهێنێ لەسەر فێربوون بۆ ماوەی دوور، چونکە فێربونی شێوازی چاك پێویستی بکات و گرنگی پێدانە، وە پێویستە لەسەر خوێندکار بابەتەکانی دابەش بکات بەسەر رۆژەکانی هەفتە یان چەند رۆژێك تاکو بتوانێت بەچاکی ئامادەیان بکات.

ئامرازەکانی فێربوون:

یەکەم: خوێندنەوە: باشترین و ئاسان ترین هۆکارە بۆ فێربوون بە ئامانجی دەرهێنانی زانیاری، بەرێگەی بەکار هێنانی دار یان (فوسفۆر) قەڵەمی درەوشاوە هەتا شوێنە گرنگەکان یان بەروار و شوێنەوارە ناودارەکان دەست نیشان بکات ئەم دەست نیشان کردنە یارمەتی خوێندکار دەدات بۆ گەرانەوە بۆ شوێنە گرنگەکان، وە بۆ پوختە کردنی بابەتەکە .

دووەم: نوسینی تێبینی: ئەم کارە زۆر گرنگە کاتێك خوێندکار لە قۆناغی پێداچونەوەی پێش تاقیکردنەوە یاخود بیەوێ توێژینەوەیەك ئەنجام بدات، دەکرێ ئەم تێبینیانە سەرچاوەکەی کتێبی تریێت یان مامۆستای شارەزای بابەت کە .

سێیەم : پوختەکردن (کورت کردنەوە)

ئەم قۆناغە دادەنرێت بە پێش کەوتوو ،دوای نوسینی تێبینیەکان، چونکە لە رێگەی کورت کردنەوە خوێندکار دەتوانێ گرنگترین خاڵی بابەتەکە بخاتە روو بەشێوەی زنجیر بەستنی گونجاو .

چوارەم : لە بەرکردن و پێداچونەوە:

دادەنریت بە گرنگترین ئامرازی فێربوون کە پێویستە خوێندکار بە چاکی پیادەیان بکات ئەمەش دەبێ زۆر راهێنانی لەسەر بکات ، هەتا زۆرتر خوێندکار مەشق بکات زیاتر توانای پێداچونەوە و دارشتنی چرو پر ماناى دەبێت.

ئەو خوێندکارەی شێوازی فێربوون و لێزانی بەکار بهێنێ لە پیادەکردنی ئەم خاڵانەی رابردوو دەبێتە نمونە و کەسێکی جیاواز لە هاوەلانی، هەر کاتێك بابەتێکی خوێندەوە بەلایەوە ئاسان دەبێت، وە کاتێکی زۆری پێویست نابێت بۆ فێربوون، لە رێگەی پەیرەو کردنی شێواز و ئامرازی لە بار و تەرخان کردنی کاتی پێویست بۆبابەتەکە .

شوێنگرەوەكانی تەلەفزیۆن بۆ منداڵەكەت ئامادەبكە

(ئەو كەسەی دایك و باوك پەروەردەی نەكات ، ئەوا كەناڵەكان پەروەردەی دەكەن).

ئەم قسەیەم چەندین جار بەهاوڕێیەكەم وتووە كە نیوەی ڕۆژ منداڵەكانی سەرقاڵی سەیر كردنی تەلەفزیۆنە و نیوەكەی تری بە كۆمپیوتەرەوە سەرقاڵن.

ئەم قسەیە هەروا نەوتراوە بۆخۆشی و گاڵتەپێكردن بێت، بەڵكو كاتێك ئەمە وتراوە ، كەتەلەفزیۆن بەشدارێكی سەرەكییە لەگەڵ ئێمەدا لەپەروەردەكردنی منداڵەكانماندا، لە دروستكردنی و داڕشتنی بیركردنەوە و بەها و ڕەفتارەكانیان.

زۆربەی لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بەوەدەكەن، كە گیرۆدەبوون و ئالودەبونی منداڵەكانمان بە تەلەفزیۆن هۆكارەكەی بۆ نە بونی شوێنگرەوەكان (بدائل) دەگەڕێتەوە، دایك منداڵەكەی بەجێدەهێڵێت لەبەردەم تەلەفزیۆن كاتێك كارو

نیشەكانی ماڵەوەیەتی، و بۆ خۆشی لەگەڵ منداڵەكەی ئاڵودەبون بە تەماشاكردنی تەلەفزیۆن ، بیركردنەوە شوێنگرەوەی كاتەكانیان بە جۆرەها كاری تری بەسود بەكارناهێنن،بۆیە لێرە وە ئاماژە بە كۆمەڵێك (شوێنگرەوە) ی تەماشاكردنی تەلەفزیۆن دەخەینەڕوو ، بەو هیوایەی منداڵەكانمان سەرقاڵی كۆمەڵێك چالاكی جۆراوجۆر بكەین، كەدەبێتە مایەی زیاتر گەشەكردنی ژیری و بواری زانستی و كۆمەڵایەتیان، ئەم خاڵانەش بریتین لە:

١. دەرچون بۆ شوێنەگەشتیارییەكان، و كۆكردنەوەی گەڵای جۆراوجۆری ڕوەك و گوڵەكان و دروستكردنی ئەلبومێك لێیان.

٢. سەردانی باخچەی ئاژەڵان و وینەگرتنیان.

٣. دەرچون لەماڵەوە و ڕۆیشتن بەپێ ، لەگەڵ گفتوگۆكردن لەگەڵ منداڵەكەتدا.

٤. گوێ گرتن لە سرورد و گۆرانی منداڵانە.

٥. جێبەجێكردنی چالاكی و ڕاهێنانی وەرزشی خێزانی.

٦. سەردانی كردنی یەكێك لە مۆزەخانەكان.

٧. بەشداریپێكردنی منداڵەكەت لە سازكردنی خواردن.

٨. كۆكردنەوەی زانیاری لەسەر وڵات و نیشتمانەكەت.

٩. چاودێری كردنیان لەكاتی پاسكیل سواریدا.

١٠. دانانی پلان لەگەڵ منداڵەكانت بۆ دیاری كردنی چالاكییەك لەكاتی پشودا.

١١. هاندانیان لەسەر نووسینی كورتە چیرۆك.

١٢.خوێندنەوەی پەرتوك و چیرۆك بەیەكەوە لەگەڵ منداڵەكانتدا.

١٣. هەڵسان بەتاقیكردنەوەیەكی زانستی كردەیی ئاسان.

١٤. خەریك بوونی هەندێك كات بە فێربوونی زمانێك.

١٥. كۆكردنەوەی زانیاری لەسەر دەوڵەتە جیاجیاكانی جیهان.

١٦. دروستكردنی چەند شێوەیەك بەقوڕو جوانكردنی.

١٧. هەڵسان بەسەردانی هەفتانە بۆ مزگەوتە دێرینەكان و وێنەگرتنیان.

١٨. یارمەتیدانیان لەسەر نووسینی ڕاپۆرت بۆ هەرسەردانێك و گەشتێك.

١٩. هاندانیان لەسەر نووسینی یادەوەرییەكانیان.

٢٠. بەشداری پێكردنیان لەچالاكییە وەرزشیەكانیان لە ناوەندو یانەوەرزشییەكاندا.

٢١بەشداری پێكردنیان لەیەكێك لەخولەكانی لەبەركردنی قورئانی پیرۆزدا.

٢٢. هاوڕێیەتی پێكردنیان لەگەڵ خۆت بۆ مزگەوت و ناساندنی بە هاوڕێی تازە.

٢٣. بەشداری پێكردنیان لەسەر پێشبڕكێ جیاجیاكانی ئاستی گەڕەك و قوتابخانەدا.

٢٤. فێركردنی هونەری ڕێكخستنی جۆرەكانی گوڵ.

٢٥. هاندانیان لەسەركاری خۆبەخشانە لەڕێگەی ڕیكخراو و مزگەوتی گەڕەكدا.

٢٦. بەشدارییان لە خولەكانی پەرەپێدانی مرۆیی تایبەت بەمنداڵان.

٢٧. بەشداری پێكردنیان لە خولی خەت خۆشی.

٢٨. بەشدای پێكردنیان لە خولی فێربوونی كۆمپیوتەر و بەرنامە و دانانی پێگەكان.

٢٩. بەشدای پێكردنیان لەو خولانەی گرنگی بە دۆزینەوەی توانا و پەرەپێدان دەكەن.

٣٠. هاندان لەسەر سەردانی خێزانی بۆلای خزمان و ئەو ماڵە خزمانەی منداڵی هەمان تەمەنیان هەیە.

٣١. دیاری كردنی دانیشتنی خێزانی بۆ قورئان خوێندن و بیرلێكردنەوەی؟

٣٢. دانیشتنی تایبەت بە ژیانی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەربێت) و چیرۆكەقورئانیەكان.

٣٣. نواندنی یاریەكۆمەڵایەتی و كۆنەكان كە بەكۆمەڵ دەكرێن.

٣٤. بانگهێشتی هاورێكانیان بۆماڵەوە و پێشسكەشكردنی خواردن و شیرینی.

٣٥. هاندانی منداڵ لەسەر خوێندنەوەی رۆژنامە و گۆڤاری گونجاو لەگەڵ تەمەنیان.

٣٦. كرینی شەتلی جۆراوجۆری روەكی ماڵی، و هاندانی منداڵەكەت بۆ ئەوەی گرنگی پێبدات و زانیاریان لەسەر كۆبكاتەوە.

٣٧. سەردانی كردنی ماڵی هەتیو و هەژار، بۆ بەشداری پێكردنیان لەهاوكاری و نواندنی بەزەیی هاتنەوە پێیان،

٣٨. بەشداری پێكردنیان لەهەندێك كاری خێزانی كە لەئاستی تەمەنیاندابێت.

٣٩. هاندانیان لەسەر هەڵگرتن و رێكخستن و كۆكردنەوەی جلوبەرگیان.

٤٠. دیاری كردنی كاتێكی دیاریكراو بۆ تەماشاكردنی وینەو ئەلبومی خێزانی.

٤١. راهێنانیان لەسەر بەخشینی هەندێك شت كە بۆخۆی لە ماڵەوە دروستیكردوون.

٤٢. باوەش پێداكرن و ماچكردنیان و دەرخستنی خۆشەویستی بۆیان.

دوای ئەم هەنگاوانە بواردەبێ منداڵەكەت تەماشای تەلەفزیۆن بكات؟!

چۆن منداڵەکانمان لەسەر خۆشەویستی نیشتمان پەروەردەدەکەین

بێگومان پەروەردەکردنی رۆڵەکانمان پێویستی بە کۆششێکی زۆر هەیە، سەرەڕای کاری بەردەوامو، توێژینەوەو ڕاهێنان، ئەوەش بۆکەسێك بیەوێ منداڵەکانی سوودبەخش بن بۆ ئاینو نیشتمانەکەیان.

پەروەردەدەکردنی منداڵەکانمان لەسەر خۆشەویستی نیشتمان یەکێکە لەو ماناو مەبەستە بەبایەخانەی کە پێویستە باوانو پەروەرشیاران گرنگی پێبدەنو خۆیانی پێوە ماندوویکەن، چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی رۆڵەکانمان لە پێناو سەرخستنو

بەرزکردنەوەی وڵاتەکەیان تێبکۆشن‌و کاری بەردەوام ئەنجام بدەن‌و نیشتمان بە هی خۆیان بزانن‌و لە پێناویدا قوربانی بدەن، هەروەها فێریان دەکات کە ئامانجێکی گەورەترو مەزنتر هەیە کەلەپێناویدا دەژین لەم ڕۆژگارەدا،ئەو ئامانجە لەبەرژەوەندی تاکەکەسی تێدەپەڕێت بەرەو بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگادەڕوات.

بێگومان چەند فاکتەرێك هەن پێویستە باوان‌و پەروەرشیاران پەیڕەوی بکەن بۆ پەروەردەکردنی لەسەر خۆشویستنی نیشتمان‌و قوڵکردنەوەی هاونیشتمانی بوون‌و لەوانەش:

١. پێشەنگی کرداری لەلایەن باوان‌و پەروەرشیاران :.

کاتێك ڕۆڵەکان دەبینن هەمیشە باوانیان بەدواداچوون بۆ ڕوداوو مەسەلە گرنگەکانی پەیوەست بە نیشتمان دەکەن، کاتێك سەیردەکەن بەکارایی بەشداری لەم ڕووداوانەدا دەکەن، بێگومان ئەوە باشترین هۆکارە بۆ پەروەردەکردنی ڕۆڵەکان لەسەر خۆش‌ویستنی نیشتمانەکەیان‌و سەرقاڵبوون بە کێشەکانییەوە.

- باوك‌ودایك هەمیشە ئاگاداری هەواڵەکانن‌و بەبایەخەوە سەیری دەکەن.
- کاری گەری ڕووداوەکانیان لەسەر هەیە جا بە خۆشی‌و شادی بێت یان خەم‌و پەژارەو خەفەت باری.
- ئەگەر براکانیان دووچاری گرفتێك یان نەهامەتیەك ببنەوە ئەوا ئازار دەچێژن‌و خەمیان بۆ دەخۆن.
- هەروەها بەبراکانیان دڵخۆش‌و شادمان دەبن ئەگەر لە خێرو خۆشی‌و شادیدا بیان بینن.
- هەموو ئەو هەست‌و سۆزە ڕاستەقینەیە بەشێوەیەکی خودد کار لەباوانەوە بۆ ڕۆڵەکان دە گوازرێتەوە،لەبەرئەوەی باوان پێشەنگن بۆ ڕۆڵەکانیان.

٢. خۆشەویستی نیشتمان لە باوەڕەوەیە:.

ئەمەش لە ڕێگەی گێڕانەوەی ئەو جۆرە چیرۆك‌و بەسەرهاتانەی کە گیانی نیشتمان پەروەری‌و خۆشەویستی نیشتمان لە دەروونی ڕۆڵەکانیان پەرەپێدەدەن‌و، خۆش‌ویستنی نیشتمان دەبەستێتەوە بەباوەڕ.

ئەوەتا پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەربێت) باشترین نمونە دەهێنێتەوە لە خۆشویستنی بۆ نیشتمانەکەی کاتێك لە شوێنی خۆی‌و ئەو شارەی لێی لەدایك بووە (مەککە) دەردەکرێت، ئەوە بوو بەدەم فرمێسك ڕشتنەوە لەبەرامبەر شارەکەی دەی فەرموو (وەڵاهی ئەی مەککە تۆ خۆشەویسترینی شارانی لەلای خودا،وەخۆشەویسترین شاریشی لە دڵی مندا،ئەگەر خەڵکەکەی دەریان نەکردبام لەوێ هەرگیز نەدەچوومە دەرەوە).

هەروەها هەوڵ‌و تێکۆشانی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) بۆ بەرەو پێش بردنی شارەکەی‌و نەتەوەکەی بەبلاو کردنەوەی بەها بەرزەکان‌و دادپەروەری‌و، دژایەتی کردنی خووو ڕەوشتە خراپ‌و ستەمکاریەکان، پێغەمبەر (درودی خوای لەسەربێت) سێزدە ساڵ لە مەککە مایەوە ماندوو نەبوو بێزار نەبوو، بەڵکو هەوڵیداو کۆششی کرد بە ئارامییەوە لە پێناو ڕێنمایکردنی نەتەوەکەی‌و دەرهێنانیان لەتاریکایەکانەوە بەرەو ڕوناکی.

ئەوەش زۆر بەڕوونی دیارە کاتێك چووە سەر کێوی سەفاو بانگەوازی کرد بۆ نەتەوەکەی‌و پەیامی خودای پێڕاگەیاندن.

باوان بەو چیرۆك‌و سەرگوزشتنانە دەتوانن هاوکاری پەروەردەکردنی منداڵەکانیان بکەن لەسەر خۆشویستنی نیشتمان کە لە بنەماکانی باوەڕە.

٣. ڕاهێنانی منداڵان لەسەر دەرخستنی خۆشەویستیان بۆ نیشتمانەکەیان ئەویش لەڕێگای :.

- بردنی منداڵان بۆ ئەوشوێنانەی کە تێیاندا گیانی نیشتمان پەروەری بەرجەستە دەبێتوەکو کۆڕو سیمینارو خۆپیشاندانو کۆنفراس، بەمانە خۆشویستنی نیشتمان لەلای منداڵ هەرلە بچوکیەوە قوڵ دەبێتەوە.
- کڕینی درووشمو ئاڵا کەمانای نیشتمان پەزوەریو خۆشەویستی نیشتمان تییایدا ڕنگدەداتەوە.
- لەبەرکردنی سروودە نیشتمانیەکان کە گەورەترین کاریگەریان هەیە لەسەر گەشەکردنو پەرەپێدانی هەستی نیشتمان پەروەری.
- پشت بەستن بەوێنەکردن لەسەر دەمو چاو لە بۆنە نیشتمانیەکان کە دەربڕینی خۆشەویستین بۆ نیشتمان.
- هاندانیان بۆ دەرخستنی خۆشەویستیان بۆ نیشتمان ئەویش بەدەربڕینی قسەکردنو نوسینو هۆنراوەو گفتوگۆ لە نێوان ئەوانو باواندا.

٤. شیکردنەوەی ماناو چەمکە ڕەهاکان بەچەمکە هەستپێکراوەکان:.

لەوانەیە هەندێك دەربڕین هەبێت کە منداڵ لێی تێناگات، بەمە دەتوانرێت ماناکەی نزیك بکرێتەوە بە جۆرێك لەگەڵ سروشتو قۆناغی منداڵیەتی بگونجێت.

بۆ نمونە: ئێمە ناتوانین لە منداڵ بگەیەنین کەمانای شۆڕشو گرنگیەکەی بۆ جەماوەر چیە، بەڵام دەتوانین لەڕێگای گێڕانەوەی چیرۆكو بەسەرهات کەمنداڵ حەزی پێدەکاتو بە شێوەیەکی لەبارو گونجاو لەگەڵ تەمەنیان لەمانای خۆشەویستی نیشتمان تێبگات.

٥. ڕاهێنانی ڕۆڵەکان لەسەر هاونیشتمانی بوون :.

ئەمە لەڕێگای ڕاهێنانیان لەسەر مامەڵەکردنی باش لەگەڵ براکانیان لەم نیشتمانە ئەوانەی خاوەن ئاینێکی ترن بێجگە لە ئاینی ئەوان، فێریان بکەین هەروەکو ئایینە پاکەکەمان فەرمانمان پێدەکات کە لەگەڵیان باش بین‌و چاکەیان لەگەڵدبکەین، چونکە ئەوانیش هاونیشتمانن لەم نیشتمانەدا، هەر مافێك هی ئێمە بێت هی ئەوانیشەو هەرچی ئەکێك لەسەر ئێمەبێت لەسەر ئەوانیشە.

ئەمانە هەندێك هۆکارو فکتەر بوون تاکو ڕۆڵەکانمان‌ولاتەکەیان خۆش بوێت، بۆئەوەلای ئەم گیانە نیشتمان پەروەریە هەر لە منداڵیەوە گەشەبکات لەلایان، هەروەها فێرین کە نیشتمانەکەیان بەهی خۆیان بزانن‌و بەڕاستی پشتیوان‌و هاوکاری بن، زۆرباشتر دەبوو ئەگەر ئەم نیشتمانە سنوورەکانی جوگرافی بەزاندبایەو سەرجەم‌وولاتانی جیهانی بگرتایەتەوەو ئاشتی‌و خۆشەویستی تێیاندا بەرقەراربوایە.

ڕۆڵە شیرینەکەم

کاتێك دەبینیت پیری هاتوە بەسەرمدا، تکادەکەم نارامیەکی جوانت بێت، و لێم تێبگەی...

کاتێك لەبەر پیری جلەکانم پیسکردن لەکاتی نان خواردندا، نەم توانی بەتەنیا جلەکانم بگۆڕم....

بیری خۆت بێنەوە ئەوکاتانەی لای دایك و باوکت بەسەرت برد تاهەندێك شتت فێربکەم.....

کاتێك قسەت لەگەڵ دەکەم، هەمان وشەو قسە چەندین جار دووبارە دەکەمەوە، نارەحەت مەبە، قسەکانم پێمەبڕە، گوێم لێبگرە و توانای دووبارەکردنەوەی پرسیارەکانم بگرە چونکە، کاتێك تۆ منداڵ بووی، بەردەوام پرسیارت دەکرد و

قسەکانت دووبارە دەکردنەوە، بەڵام من وەڵامم دەدایتەوە، بەسینگێکی فراوان تاهەموو شتێکم فێر دەکردی.

کاتێك دەم بینی نامەوێ و تاقەتی خۆشوشتنم نییە، ڕەخنەم لێمەگرە، و خۆت بەسەرمدا مەسەپێنە. بیرت بێتەوە کاتێك دەمانویست بتشۆین، بەدوات دەکەوتین، و چەندە هەوڵمان لەگەڵتدا دەدایت تاکو بتشۆین.

کاتێك دەم بینی توانای فێر بوونی ئامێرە تەکنەلۆژیا تازەکانم نییە،بەزەردەخەنەیەکی فێڵاوی و لاقرتێوە تەماشام مەکە، بیری خۆت بێنەوە، چۆن فێری زۆر شتم دەکردی،چۆن نان بخۆی، چۆن جلەکانی خۆت بگۆڕی، چۆن خۆت بشۆریت، چۆن ڕوویەڕووی ئاستەنگەکانی ژیان ببیتەوە.

کاتێك یادەوەری لەدەستدەدەم، و قسەکانم تێکەڵ و پێکەڵ دەکەم، مۆڵەتم بدە و یارمەتیم بدە، تاشتەکانم بیردەکەوێتەوە، مێشکت هێوربکەوە و گوێم لێبگرە، باقسەکانیشم گرنگ نەبن.

کاتێك حەزم لە خواردن نییە،زۆرم لێمەکە، هەرکاتێك برسیم بوو نان دەخۆم.

کاتێك ناتوانم لەسەر پێکانم بڕۆم، بە هۆی نەخۆشی لاقەکانم دەستم بگرە، بەهەمان هەناسەی خۆشەویستی و هەمان ڕێگا، کە لەگەڵ تۆدا ئەنجامم داوە.

کاتێك ئەو رۆژەهات پێت بڵێم تامەزرۆی گەیشتنم بە دیداری خودا، خەمگین مەبە و مەگری،چونکە رۆژێك دێت تێدەگەی، و بۆت ڕوون دەبێتەوە، کە من باشترین شتم بۆ تۆ دەویست و هەوڵم دەدا هەموو ڕێگایەکت بۆ ئاسان بکەم.

یارمەتیم بدەلەسەر ڕۆیشتن..

یارمەتیم بدە ڕێگاببڕم و بپەڕمەوە بە خۆشەویستی و ئارام گرتن.چۆن من هەروابووم لەگەڵتدا، یارمەتیم بدە تاکۆتایی.

داوام وایە هەست بە خەمباری نەکەی، و لێم توڕەنەبی، کاتێك دەستت دێنی و دەستم دەگری، پێویستە لەنزیکمەوە دابنیشی، و باوەشم لێبدەی، چۆن کاتێك منداڵ بووی لە باوەشم دەگرتی.

پێرست

پێشکە شە بە ٤

پێشەکی ٥

تۆ ئاوێنەی منداڵەکەتی ٧

سێ وشەی ئەفسووناوی ٩

ئامۆژگاری باوکێکی دانا بۆ کوڕەکەی ١٣

چۆن منداڵەکانمان فێری پاراستنی نهێنیەکانی ماڵەوە دەکەین؟ ٢١

خوی منداڵ و چارەسەری ماڵەوە ٢٤

هۆکارەکانی ڕەتکردنەوەی چونەباوەشی کەسانی نامۆ لەلایەن منداڵەکەت بزانە؟ ٢٤

منداڵەکەت بناسەو گەنجینەکانی بدۆزەرەوە؟ ٣٣

ئایا تەلەفزیۆن منداڵان فێری توند و تیژی دەکا؟..................... ٤٠

هۆکارەکانی جنێو جنێو فرۆشی لای منداڵان؟ ٤٣

منداڵ و جگەرە کێشان هۆکار و چارەسەر ٤٦

منداڵ و درۆکردن ٥٠

منداڵان لەبەر چوار هۆکار پەنا بۆ درۆکردن دەبەن ٥٧

منداڵەکانمان جگەر گۆشەکانمان بەسەرزەوی دادەڕۆن ٦١

چۆنیەتی گەشەپێدانی داهێنان لای منداڵاندا ٧٢

کێشەی خەوتن بەتایبەتی لای منداڵان ٧٧

منداڵ دەتوانێ چ جۆرە زانیاری یەك ڕەفتار پێ بکات؟ ٨٤

چارەسەرکردنی خەمۆکی منداڵان ٨٩

چەند ئامۆژگاریەك بۆ رزگار كردنی منداڵەكەت لە داخراوی و شەرمنی..٩٣
چەند ئامۆژگاریەك بۆ خێزانەكانبۆ كەمكردنەوەی دڵەڕاوكێ و ترسی منداڵكانیان لە كاتی ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكاندا ٩٧
درۆكردنی منداڵان ئایا هیچ كام لە منداڵەكانت درۆ دەكەن؟ ١٠٠
دڵە ڕاوكێ (نیگەرانی) ـ قەلەق) ١٠٢
تەلەفزیۆن و شكست هێنانی خوێندن ١٠٦
ترس لەلای منداڵ ١٠٨
پەیڕەو كردنی هەندێك نەریتی هەڵە لەكاتی لەدایك بوونی منداڵدا....١١١
جگەرە كێشان هۆكاری داڕووخانی خێزانە؟ ١١٣
دە ئامۆژگاری بۆ پەروەردەكردنی منداڵەكانمان ١١٦
سزادانی منداڵ لەسەر هەڵەو خەڵاتكردنی ڕوخێنەر ١٢٠
جگەرەكێشانی منداڵان و هەرزەكاران ١٢٣
چاودێری دایك و باوك چۆن دەبێت؟ ١٢٧
بۆ چاندنی خۆشەویستی قوتابخانە لای منداڵ ١٣٠
چەند گەوهەرێك لە پەروەردەی هەرزەكا و بەهرەمەند ١٣٦
هەندێك جوڵانەوەی خۆنەویستی تورەیی لای منداڵان و چۆنیەتی هەڵس و كەوت لە گەڵ كردنیان.............................١٤٢
هەندێك ڕێنمایی بۆپەروەردەكردنی منداڵی خوارتەمەنی شەش ساڵی...١٤٧
ڕێگری لەیاری كردن هۆكاری پاشەكشەیە لە تێكڕای زیرەكی منداڵ... ١٥١
مەترسیەكانی بەكارهێنانی مۆبایل لەلایەن منداڵەوە ١٥٣

- ده هەنگاو بۆ ئەوەی ببیتە باشترین باوك ١٦١
- مەترسی جانتای قوتابیانی قوتابخانەکان لەسەر جەستەیان ١٦٨
- پەروەردەی هەرزەکار.. ١٧٥
- گرنگی پەیوەندی لە نێوان خوێندنگە و ماڵ ١٧٨
- باشترین ڕێگا بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکانمان لەتەمەنی هەرزەکاریدا... ١٨٠
- پێنج ڕستە منداڵ لەبەین دەبات و دەیڕوخێنێت؟ ١٨٧
- پەنجا ڕێگا منداڵەکەت فێری باوەڕ بە خۆ بوون دەکات ١٨٩
- هەندێك ڕێنمایی بۆپەروەردەکردنی منداڵی خوارتەمەنی شەش ساڵی ..١٩٣
- هەندێك لە خوو نەریتە خراپەکانی منداڵانچۆنیەتی هەڵسوکەوت لەگەڵیان و چارەسەرکردنیان ١٩٧
- هەندێك ڕێنمای بۆ چارەسەرکردن و چاندنی خوونەریتی باش لەلای منداڵاندا ٢٣٦
- چۆن منداڵەکانمان فێری کارامەیی فێربون بکەین؟ ٢٣٨
- شوێنگرەوەکانی تەلەفزیۆن بۆ منداڵەکەت ئامادەبکە ٢٤١
- چۆن منداڵەکانمان لەسەر خۆشەویستی نیشتمان پەروەردەدەکەین....... ٢٤٤
- ڕۆڵەشیرینەکەم ٢٥٠

سەرچاوەكان

١) حسام العيسوي إبراهيم الصيدالفوائد.

٢) منتديات دفاتر التربوية التعليمية المغربية.

٣) عالم بلا مشكلات.

٤) منتديات عالم حواء.

٥) حمزة الحمزاوي

٦) نورة الداوود

٧) عمار بن عبد الله الحجاج

٨) د.طارق الحبيب

٩) ماڵپەڕی (بی بی سی)

١٠) دكتۆرەحمود جەمال ئەبومەزانم- ڕاوێژكاری ئۆزیشكی دەروونی

١١) زيد محمد الرماني، عضو هيئة التدريس بجامعة الامام محمد بن سعود الأسلامية، عضو جميعة العربية للبحوث الاقتصادية عضو جميعة الاقتصاد السعودية.

١٢) مد.ملاك جرجس. موسوعة طبيب العائلة (عصبية الاطفال) اعداد محمدرفعت.

١٣) يوسف أبو الحجاج (الأبنا والبنات فى سن المراهقة ... كيف نتعامل معهم ؟) الجزء ٢

١٤) http://www.montadayet.com/showthread/١٩-٢٩٦٤٨٩.

١٥) http://www.al-jazirah.com.sa/digimag/٠٦٠٧٢٠٠٣/atfal٥.htm

١٦) http://www.elazayem.com/sleep%٢٠disorder.htm.

١٧) http://v.٣bir.net/١١٩١٤٤/.

١٨) http://v.٣bir.net/٩٨١٩٢/.

١٩) http://www.roua-group.com/ug٤host/٤٥

٢٠) http://www.arabianlive.com/

٢١) http://forum.sedty.com/t٢٢٩٩٤٩.html

٢٢) http://elebda٣.com/sub١٦٩

٢٣) http://www.albawaba.com/

٢٤) http://aather.yoo٧.com/t١٤٢-topic

٢٥) http://www.٣bnat.com/

٢٦) http://www.saaid.net/aldawah/٢٠٦.htm

٢٧) http://www.iq٤٤٤.com/vb/showthread.php?t=١٦

وەرگێڕ لە چەند دێڕێکدا

- ئەمیرئەحمەد عەبدولقادر
- لەساڵی ۱۹۷۲ لەدایک بووە
- خوێندنی سەرەتایی وناوەندی و ئامادەیی لەشاری کۆیە تەواو کردووە
- لەساڵی ۱۹۸۸-۱۹۸۹ لە کۆلیژی کارگێڕی و ئابوری زانکۆی موصل وەرگیراوە.
- بکالۆریۆس لە ئابوری.

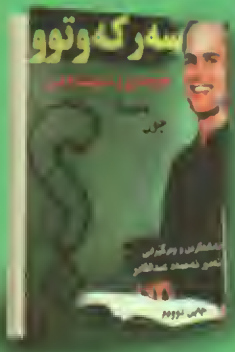
- ١٢ / ١١ / ١٩٩٤ لە قوتابخانەی ئیلینجاغ وەك یەکەم مامۆستای قۆناغی ناوەندی دەست بەکاربووە بۆ ماوەی دووساڵ.
- بۆ ماوەی ١٠ ساڵ لە ئامادەیی ڕانیەی ئێواران مامۆستا ببوە.
- لە ساڵی ٢٠٠٣ وە لە ئامادەیی (٥) ی ئازار دەوام دەکات.
- سەرۆکی ئەنجومەنی مامۆستایانی پیشەنگ.
- ڕاهێنەری بواری پەرەپێدانی مرۆیی.
- بەشداری کردن لە ٤ کۆنگرەی نێودەوڵەتی لە بواری پەرەپێدانی مرۆیی.
- بەدەستهێنانی پلەی دووەم لە سەرئاستی عێراق و پلەی دەیەم لەسەرئاستی ٢٥ دەوڵەت، وەرگرتنی مەدالیای زیوی لە کۆنگرەی دووەمی مالیزیا، لە ساڵی ٢٠١٣.
- بەدەستهێنانی پلەی دووەم لە سەرئاستی عێراق و پلەی شەشەم لەسەرئاستی ٢٥ دەوڵەت، وەرگرتنی مەدالیای زیوی و مەدالیای برۆنزی و ویسام لە کۆنگرەی ئوردن، لەساڵی ٢٠١٤.
- ٢١ ساڵ خزمەت لە بواری پەروەردەو فێرکردن.

- ٢٠ ساڵ خزمەت لەكاری ڕێكخراوەیدا.
- ئەندامی سەندیكای رۆژنامەنووسانی كوردستان.
- ١٥ ساڵ كاری رۆژنامە نووسی.
- سەرنووسەری گۆڤاری (پەیام).
- دەستەی نووسەرانی گۆڤاری (برەو).
- بلاوكردنەوی سەدان بابەت لە زیاتر ٣٥ گۆڤار و رۆژنامە لە بواری پەروەردەو پەرەپێدانی مرۆیی.
- بلاوكردنەوەی دەیان بابەت لەسایتەكانی ئەنتەرنێت.
- كردنەوەی نزیكەی(١٠٠) خول لە بواری (پلانی ستراتیجی تاكەكەس) ی و(ناسینی جۆرەكانی كەسایەتی) و(پلانی بەكارخستن).
- خاوەنی سێ پەرتوكی چاپكراوە (لەگەڵ هەڵۆكان بەرز بفرە) ، (چۆن دەبی بە بەڕێوەبەرو مامۆستایەكی سەركەوتوو) ، (بەرەو ترۆپكی سەركەوتن).

خوێنەری هێژا ٠

هونەری پەروەردەی منداڵ یەکێکە لە گرنگترین
کاری هەستیار و دژواری بواری پەروەردەیی ٠
جیهانی پاکی منداڵ ، کاری قورس و هەستیاری دەوێ
تا هەم لە شکان و هەم لە لاری بون پارێزراوبێ
هەربۆیە پێویستە دەیان پەڕتوک و سەرچاوەی
لەبارەوە بخوێندرێتەوە ، دەیان کۆڕ و سیمیناری بۆ ساز بکرێ
تا نەوەیەکی تەواو تەسلیمی کۆمەڵگا بکەین ٠
ئەو پەڕتووکە بە وردی بخوێنەوە هاوکارێکی باشت دەبێت ،
بۆ پەروەردەی منداڵەکەت (جودی)

بەرهەمە چاپکراوەکانی نوسەر



کتێبخانەی جودی بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
قەڵادزێ تەنیشت بانک - ٠٧٥٠ ٧٣٠ ٥٠ ٢٣ - ٠٧٧٠ ١٣١ ٤١ ٩٤

نرخ (٦٠٠٠) دینار